

Недостаточно хорошая девочка



“Даже будучи взрослой женщиной, эта Девочка никогда не уверена в том, что делает что-то достаточно хорошо.

Постоянное ощущение, что она не дотягивает, чего-то еще не знает, не может, не умеет, сопровождает ее всю жизнь”.

**Эльвира
Алексеева**

Эльвира Алексейцева

Недостаточно хорошая девочка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67920255

ISBN 9785005680754

Аннотация

Книга для женщин, которым постоянно кажется, что они в чем-то недостаточно хороши. У которых много идей, проектов, желаний, но их часто останавливает собственная неидеальность. Недостаточно красивы для мужчины мечты, умны для повышения, смелы для собственного бизнеса, недостаточно хорошие матери, жены, любовницы... Автор на личном примере и клиентских историях показывает, как непросто бывает распрощаться с подобными установками и даёт конкретные методики по выходу из этого состояния.

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 5 |
| Глава 1. Кто такая Хорошая Девочка? | 8 |
| Глава 2. Откуда берутся Недостаточно Хорошие Девочки? | 34 |
| Глава 3. О самооценке и жертвенности | 57 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 62 |

Недостаточно хорошая девочка

Эльвира Алексейцева

© Эльвира Алексейцева, 2022

ISBN 978-5-0056-8075-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Вы взяли в руки книгу, которая написана вот этой девочкой в красном платье с обложки. Платье она давно уже сменила на красный пиджак, а растерянный вид на деловой, но поверьте, это она.

Недостаточно Хорошая Девочка. Девочка, которая много лет верила в свою серость, посредственность и боялась мечтать о чем-то большем. Это я. И моя книга – как краткое содержание пути от девочки с передней части обложки до фото на обороте.

Когда-то я писала стихи, рассказы и прятала их у себя в столе, а потом выбрасывала, потому что мне казалось невероятной дерзостью показать их даже близким, засмеют же. Ну кто я такая, чтобы замахнуться на писательство?

Теперь я – успешная женщина, востребованный коуч, дипломированный психолог, но книга все равно оставалась какой-то несбыточной мечтой.

В процессе работы над своей «недостаточностью», которую я описываю в книге, мне периодически приходили в голову мысли написать то об одном, то о другом, но какой-то конкретной идеи не было. И однажды я познакомилась с прекрасным человеком и наставником высокого класса Валерией Ивановой, которая при первом же знакомстве спросила

меня: «А ты не хочешь написать книгу?» И я поняла, что готова. Идею даже не нужно было искать, она пришла сама собой. Весь мой личный опыт, все мои клиентки, которые приходили в коучинг пугливыми и страшно неидеальными, а выходили смелыми, успешными и счастливыми, говорили сами за себя. Я отодвинула на время мысли об умных бизнесовых книгах и решила посвятить этот труд тому, чтобы как можно больше Недостаточно Хороших Девочек получили возможность перезагрузить мышление в отношении себя.

Я не буду обещать вам, что моя книга перевернет вашу жизнь с ног на голову и что там, внутри, есть волшебная таблетка от «недостаточности». Но вас точно ждет много историй, где вы, возможно, узнаете себя, а также реально работающие инструменты, которые очень помогли мне в свое время и сейчас помогают моим клиентам.

Если вы готовы прямо сейчас начать трансформацию своей Недостаточно Хорошей Девочки в счастливую, знающую себе цену женщину с устойчивой самооценкой, то перелистывайте страницу и приступайте к чтению. Пусть время, проведенное со мной и моей книгой, станет для вас источником вдохновения, мотивации и желания увидеть себя совсем другими глазами.

Буду рада вашей обратной связи или вопросам на почту

elvira_leks@mail.ru либо в соцсетях с таким же именем.

Глава 1. Кто такая Хорошая Девочка?

*«Даже если раны детства заживают,
ранимость никогда не проходит»*

Марио Пьюзо

Мне 3 года. Я стою на стульчике в нашей двухкомнатной квартире и рассказываю стишок. Не помню о чем. Помню только маму, соседку тетю Олю и, кажется, с ней был кто-то еще. Я рассказываю и вижу мамины восхищенные глаза, охающую соседку и слышу громкий звук восторженных аплодисментов. Тетя Оля меня волнует мало, а вот мамина гордость вызывает во мне чувство восторга и абсолютного счастья. Ведь это я ее так порадовала! Я – хорошая девочка.

Позже, когда никого посторонних рядом уже не будет, я буду пытаться еще много раз рассказать маме этот стишок, но почему-то ей уже не так интересно и вообще она отмахивается от меня. А когда приходит в гости тетя Люда с мужем, снова радуется. Не пойму, в чем подвох. Может надо вставать на стульчик?

Это мое первое воспоминание, когда я ощутила себя Хорошей Девочкой. Достаточно. Абсолютно Хорошей. Стоя

на том стульчике перед соседями. И мне было непросто это вспомнить. Мои клиенты, которые приходили с проблемой, которой посвящена эта книга, тоже не всегда помнили, а часто и совсем не могли назвать момент, когда же они чувствовали себя Достаточно Хорошими.

Зато очень много вспоминается ситуаций, когда не дотянули, не соответствовали, не смогли.

Очень показательной была история девушки Жени, которая пришла ко мне в работу с ощущением полного разочарования в себе. Она вполне серьезно не могла вспомнить ни одного своего достижения, но часами могла рассказывать, как не закончила музыкальную школу, не смогла поступить в крутой вуз, не выиграла олимпиаду, не прошла конкурс на классную должность, не доучилась на стилиста, не дочитала книгу, не сделала план продаж на работе, не рискнула отправить резюме в компанию мечты и т. д.

На вопрос: «А что ты сделала хорошо?» она неизменно отвечала: «Ничего». Большого труда стоило привести ее в ту точку, где она научилась присваивать себе достижения и разобралась в том, почему видит в себе только то, что не сделала.

Еще одним показательным примером была Ольга. Серьезная женщина 45-ти лет, которая считала себя абсолютной неудачницей и «нюней». Спасибо папе за воспитание в луч-

ших традициях армейских гарнизонов. На любое хорошее событие, произошедшее в жизни в результате ее же усилий, она с упорством фанатика утверждала, что ей просто повезло. Ей повезло поступить в институт, потому что попался легкий билет, повезло его закончить (видимо, по тому же признаку), повезло устроиться на работу, потому что остальные кандидаты просто подобрались не очень хорошие, повезло продвинуться по карьерной лестнице из-за того, что ее команда совершенно случайно сделала годовой план за 5 месяцев, повезло купить машину, встретить мужа и еще огромное количество таких «повезло». Зато все провалы случались исключительно из-за нее. Причем даже те, на которые она мало могла повлиять. Это было из серии «часовню тоже я развалил». А все потому, что сама она считала себя рохлей и неудачницей, и вся ее тревога сводилась к тому, что везение когда-нибудь закончится и она не справится со своей же жизнью. Очень непросто было Ольге признать, что она уже давно и успешно справляется и с жизнью, и со всем, что в ней происходит, а «рохля» не имеет к ней никакого отношения, равно как и «неудачница» (хотя бы потому, что она сама утверждает, что ей всегда везло). Ну и «часовни» она тоже не трогала, черные полосы случаются у всех, и совсем необязательно присваивать их авторство себе.

Много было таких примеров, но объединяет их одно – Недостаточно Хорошая Девочка внутри. У них всех есть

представление, как должно быть идеально, и большие страдания по поводу того, что они не соответствуют этой картинке.

И здесь мы подходим к определению, кто же такая эта самая Хорошая Девочка. Резюмируя личный свой и клиентский опыт, могу сказать, что Достаточно Хорошая Девочка – это та, которая постоянно оправдывает чьи-то ожидания.

Сначала это родители, учителя, другие значимые взрослые. Затем мы вырастаем, и вместе с нами вырастает наш Внутренний Критик. Гораздо более строгий и безжалостный, чем родители. И часто он говорит именно их голосами, хоть мы этого и не замечаем.

Он говорит девочке о том, что она недостаточно красива, недостаточно умна, недостаточно профессиональна. Напоминает, что не нужно высовываться, если не уверена на 200%, а лучше и вообще никогда, потому что будет очень больно, если произойдет самое страшное – в ней разочаруются.

Задача Хорошей Девочки – никого не разочаровать. Ни внешних критиков, ни внутреннего. Помимо того, что она стремится сделать все идеально либо не браться вообще, Хорошая Девочка, как правило, имеет какой-то фокус, который становится идеей фикс, и провал для нее в этом направ-

лении приравнивается к катастрофе вселенского масштаба. Для кого-то это работа и карьера, которая становится смыслом жизни, для кого-то семья, которая обязательно должна быть идеальной и уж точно не имеет права развалиться, для кого-то внешность и статус, но есть одна общая черта у них всех – стремление произвести **ВНЕШНЕЕ** впечатление. Кому-то что-то доказать, утвердиться, выглядеть так, а не иначе в глазах других. И именно от того, насколько благосклонно отнесутся к ее достижениям окружающие, зависит вердикт ее Внутреннего Критика и самооценку.

Поэтому Хорошая Девочка – это удобная девочка. Хорошая, удобная, приятная для других, но не для самой себя. И не потому, что она не хочет быть хорошей для себя, а потому, что она не знает вообще, а чего бы хотелось ей самой. Такая девочка давно не умеет понимать свои желания, чувствовать потребности и концентрироваться на себе, поэтому автоматически считывает потребности других и начинает удовлетворять их. А помимо этого, у нее есть одна – две масштабные болезненные точки вроде создания идеальной семьи или карьеры и целый трехтомник правил и установок по типу «надо» и «должна».

Конечно, у нас у всех есть внутренние правила и ограничения, как у любого социально адаптированного человека, но у Хорошей Девочки вся жизнь состоит из рамок, правил и желания соответствовать ожиданиям окружающих. При-

чем, даже если эти ожидания противоречат друг другу. Хорошая Девочка хочет нравиться всем и очень болезненно переживает, если кто-то относится к ней с неприязнью или безразличием. И если безразличие еще как-то можно пережить (если только это не безразличие важного для нее человека), то неприязнь для нее непереносима. И совершенно неважно, что эта неприязнь от людей, которые видят ее в первый и последний раз в жизни.

Для близких же наша Девочка всегда стремится быть лучшей. Идеальной женой, идеальной мамой, идеальной дочерью, идеальной подругой и т. д. Ну и, разумеется, идеальным работником. Казалось бы, что может быть лучше для построения прекрасной карьеры, прекрасных отношений и достижения настоящих высот? Но не все так просто. И здесь важно не путать синдром Хорошей Девочки и перфекционизм, который считается хорошей такой, полезной чертой характера, хотя я бы тоже поспорила. Объясню почему. Перфекционизм – это стремление сделать все идеально. То есть человек испытывает потребность довести любое дело до совершенства, не допускает возможности среднего результата и крайне требователен к любым, даже мелким деталям. Недостаточно же Хорошая Девочка нацелена не на внутреннюю потребность в безупречности, а на внешнее одобрение. Ей необходимо, чтобы кто-то другой оценил ее действия, одобрил, похвалил, и только тогда она будет считать свой ре-

зультат хорошим.

У меня была клиентка Мария.

Пришла Маша ко мне с запросом на то, что совсем потерялась в жизни и не находит особой радости ни в какой деятельности. Депрессии как таковой у нее еще не было, но шла она к ней семимильными шагами. Маше на тот момент было 30 лет, у нее был хороший муж, двое детей, мальчиков, и стабильная работа в офисе в отделе закупок. Мы сформировали цели: вернуть яркость жизни, понять, чем она хочет заниматься и, по определению самой Марии, «найти себя».

С постановкой целей и разумной интерпретацией своих возможностей у Маши проблем не было. Но когда мы начали детализировать и выяснять, что же такое в ее понимании «яркость жизни», встали намертво. Все описания сводились к тому, что это должно быть вот так и эдак, потому что так правильно, социально одобряемо и так далее, но совершенно никак не отзывалось внутри самой девушки. А что отзывается ей, она не знала.

Яркая жизнь... Социальные сети, фильмы, чужие фото изо всех сил транслируют нам эту чужую красивую и насыщенную жизнь. Ярko – это, наверное, путешествия, горы, лыжи, шумные компании друзей, веселое катание на каруселях с детьми, награды на работе и т. д. При том что зиму Маша не любит, горы и лыжи ее вдохновляют только если они

на картинках, а шумные компании утомляют через полчаса. А что ей действительно нравится, она не знала. И упорно сопротивлялась поиску, потому что совершенно не привыкла исследовать себя и слышать свои потребности. Но надо отдать ей должное, продолжала ходить на сессии, делать с горем пополам домашние задания (Хорошая же Девочка, как никак) и быть как те самые ежики, которые плакали, кололись, но ели несчастный кактус.

Где-то на третьей сессии Маша призналась, что проблема «найти себя» оказалась гораздо более масштабная, чем она думала. И что ей очень хочется все бросить, никакую себя не искать и продолжать жить, как жила. Вроде и так неплохо было. Выдумала себе какие-то проблемы и раздула их, правильно подруга говорит «с жиру бесишься». А «жир» – это прекрасный по всем меркам муж, дети, разумный достаток и прочие атрибуты «хорошей» жизни. Маше потребовалось немало времени, чтобы принять то, что если ей в этой красивой картинке по какой-то причине некомфортно, то она имеет право на эти чувства, и что ее картина мира никак не обязана соответствовать общепринятым нормам. Но чтобы прийти к этому осознанию, нам пришлось на какое-то время вернуться в прошлое девушки.

Ее мать была строгой, властной женщиной, не терпящей возражений и заикленной на одной проблеме – что скажут

люди. Отец же был, наоборот, спокойным, меланхоличным и проводил время либо на работе, либо уходил «в себя», натренировав невероятное по меркам Маши качество – не обращать внимания на претензии жены и отключаться от внешнего мира в принципе.

Позже выяснится, что все эти годы «тихий» папа имел любовницу и не одну, но, как считает Маша, винить его в этом сложно.

В целом детство маленькой Маши, по ее словам, проходило счастливо. Мама и папа были рядом, платьица покупали самые красивые, за пятерки хвалили. Впрочем, только за пятерки. И вообще-то довольно скупое. А вот недовольное мамино лицо и приподнятая бровь были постоянными спутниками девочки. И папу почему-то было не видно и не слышно, Маша даже не знала, есть ли у него свое мнение насчет дочкиных провалов и достижений. Может ему вообще все равно? Но Маше неприятно обо всем этом думать, ей очень хочется назвать свое детство счастливым. Ну, ведь все же рядом, дом есть, семья полная, вкусная еда всегда на столе и вообще, вон дети в Африке... Да, определенно у Маши было счастливое детство! На этом месте она упрямо дула губки и, казалось, вот-вот топнет ножкой, сердясь на свои же сомнения.

И вот тут важная ремарка. На самом деле совершенно неважно, какое детство было у человека по меркам обще-

ства, знакомых, соседей, психолога, коуча, мужа, тренера по фитнесу или священника. Важно только одно – ощущения самого ребенка. Настоящие ощущения, чувства и эмоции. Я могу думать все что угодно о семье Маши, методах воспитания и т.д., но если маленькая девочка была счастлива там, то это счастливое детство. Машина подруга может думать, что Маша «бесится с жиру», у нее было потрясающее детство и не менее потрясающее настоящее, но если Маша чувствует, что это не так, значит это не так.

Задача – разобраться, что чувствует на самом деле все-таки сама Маша. И оставить в покое бедных детей из Африки. К слову, то, что они являются образцом несчастливого детства, – это исключительно наша интерпретация, мы понятия не имеем, как относятся к своей жизни эти дети, и, может, они даже куда счастливее нас с вами.

На одной из сессий Маша расплакалась. Горько, громко, надолго. После, выплеснув эмоции и как будто превратившись в худенькую грустную опустошенную старушку, она тяжело вздохнула и рассказала, что поняла, какая эмоция была доминирующей в ее «счастливом детстве». Это был страх. Страх разочаровать. Сначала маму, потом к ней добавлялись по мере взросления воспитатели, учителя, тренеры, соседи, друзья, знакомые и вообще абсолютно все люди, которых она знала. Любые действия и даже мысли Маши фильтровались через призму одобрения других людей.

Здесь очень важно было понять, почему маленькая Маша так сильно боялась разочаровать свою маму. Найти отправную точку этого страха было очень непросто. Маше казалось, что не было каких-то ярких событий, которые могли бы оставить такой отпечаток, и постоянно повторяла: «Ну, вот почему-то я боялась, не знаю почему». Мы ходили вокруг да около, и Маша никак не могла понять, что же такого стоит за разочарованием мамы, что пугает ее до истерики. Помогла девушке мощная техника Реимпринтинг, о которой подробнее я расскажу позже.

В процессе исследования своей Линии Времени по этой технике Маша нашла очень болезненную, засевшую в недрах подсознания ситуацию. Ей было около 5 лет, и мама пришла за ней в садик. Они делали в группе какую-то поделку, и Маша сильно ждала маму, чтобы показать и порадовать ее. Но мама совсем не впечатлилась, а начала указывать Маше на недостатки поделки и пояснять, что тут нужно было сделать по-другому. Разочарование в глазах и растянутое: «Эх, ты... неумеха...» было, конечно, очень неприятным, но дальше случилось совсем страшное. В коридорчик вышла противная Светка, которая всегда старалась обидеть, толкнуть, задеть Машу, и начала демонстрировать всем свою поделку. В том числе и ее, Машиной, маме! Маша вся сжалась, потому что Светкина поделка была идеальной, и очень

надеялась, что мама смотреть не будет. Но мама не только посмотрела, но еще и взяла в руки, повертела со всех сторон и рассыпалась в восхищенных эпитетах. А затем погладила мерзкую Светку по голове, очень ласково похвалила и произнесла фразу, которую 30-ти летняя Маша с трудом заставила себя сказать вслух со слезами на глазах: «Вот мне бы такую дочку! А то моя-то Маруська ерунду какую-то наделала, уж в кого она такая...» И, повернувшись к Маше, добавила: «Вот заберу сейчас Светочку домой вместо тебя, наверное, ну такая она умничка!»

Мы никогда не узнаем, чем руководствовалась мама Маши, когда говорила вслух такие вещи. Возможно, она хотела простимулировать дочь становиться лучше, возможно, ей просто показалось веселым так поддеть Машу, а может она вообще ничем не руководствовалась и не думала, а просто говорила, что пришло в голову.

Было другое время, и на постсоветском пространстве как-то не принято да и некогда было так сильно вовлекаться в психологические основы тонкой душевной организации детей, как это происходит сейчас. А лучшим способом воспитания была дисциплина и строгость.

Но так или иначе, эффект был феерический, и девочка, оцепенев от ужаса, сформировала убеждение: «Если я не буду лучшей, мама меня бросит и заберет другую девочку». С тех пор вся жизнь Маши была сосредоточена на том, что-

бы стать лучшей. Сначала для мамы, затем для других значимых людей, появлявшихся в ее жизни, а потом она уже вообще забыла, как это – жить, не пытаясь стать идеальной и позволить себе кому-то не нравиться. У нее сформировалась четкая связь: «Если я не буду идеальной, меня не будут любить, бросят или променяют на кого-то другого».

Как с таким убеждением Марии удалось удачно (забавное слово, как будто твой партнер проходит кастинг на соответствие критериям хорошего мужа) выйти замуж, остается загадкой. Маша смеется, что муж был послан ей каким-то жалостливым ангелом, который видел все ее ужасно созависимые и бесперспективные отношения до этого и понял, что сама она не выберется. Денис появился в ее жизни случайно, был влюблен, настойчив, но если бы не случившаяся беременность, Маша, наверное, и не пошла бы за него замуж, чего-то ей в нем не хватало. И неудивительно. Пережив два тяжелейших романа со всеми прелестями эмоциональных качелей, с Денисом было и впрямь скучновато. Он принимал Машу как есть, хотя узнать ее настоящую было довольно проблематично, ведь она привыкла за долгие годы постоянно подстраиваться и показывать идеальные образы, среди которых давно затерялся ее настоящий. Как говорит сама Маша, возможно, и парни-то предыдущие были не абьюзерами во все, а она вела себя таким образом, что по-другому просто не получалось.

И здесь давайте остановимся и посмотрим на примере этих отношений, как ведет себя Хорошая Девочка в паре. Встречаясь с понравившимся мужчиной, она автоматически хочет казаться привлекательной, красивой, умной, обязательной. И это нормально, мы все хотим казаться чуть лучше, чем есть, когда начинаем отношения. Но дальше она как бы считывает поведение, мировоззрение, ценности партнера и начинает подстраиваться под него. Она внимательно слушает, какие у него увлечения, какую он предпочитает музыку, какие у него любимые блюда, и запоминает абсолютно все. Но не потому, что ей интересен человек как личность. А потому, что ей жизненно необходимо выяснить, какой Она должна быть, чтобы ему нравиться. И когда мужчина начинает спрашивать, а что же любит она, выясняется... что все то же самое! Поразительно, как много у них общего. И что самое интересное, Хорошая Девочка вполне искренне начинает считать, что ей нравится рок, гонки, хоккей и фильмы с Чаком Норрисом.

Вспоминаю себя в юности. Ему нравится «Король и Шут» и 9-ый район (о боги, это-то кто такие?), ага, надо срочно выучить тексты самых топовых песен, чтобы быть в «теме» и прослушать все альбомы. Гхм... Жуть какая. Хотя почему жуть... ну, нормальные песни, и орут они не сильно, да и поют вроде... эээ... неплохо. Если ЕМУ нравится,

значит классные ребята. И я классная, если это слушаю. Ну не позориться же в самом деле признанием, что я люблю попсу. Учу тексты Короля и Шута, слушаю по восьмому кругу с трудом добытую кассету «9-го района» и свято верю, что это убережет меня от боли, предательства и измен. Спойлер — не уберегло.

Но вернемся к Маше и ее отношениям. Она вела себя по стандартам Хорошей Девочки: подстраивалась, разделяла все увлечения, вставала раньше на час, чтобы не пугать любимого ненакрашенным неумытым лицом, готовила любимые блюда, носила то, что нравится ему, и проявляла чудеса всепрощения, когда он косячил. Надо ли говорить, что косячил он все больше и больше, а интересы у мужчины такая тень вместо личности Маши вызывала все меньше.

Но Хорошая Девочка этого не видит. Никогда не видит. У нее есть это осколком предательства мамы нацарапанное на сердце убеждение, что если ее не любят, значит где-то она недостаточно хороша. И она старается еще больше. Эта стратегия не работает, но Хорошая Девочка отчаянно продолжает усиливать ее. Потому что чувствует себя Недостаточно Хорошей, и где-то внутри разливается жгучий страх, что сейчас это увидят и «променяют ее на Светку».

Партнера начинает раздражать это приторное совершенство, хорошо считываемое «цепляние» за него, и он все боль-

ше отстраняется, убегает. А она все больше паникует и догоняет. К тому же Хорошие Девочки, как правило, выбирают не очень хороших парней (но это тема, скорее, для отдельной книги), и эти не очень хорошие парни, вместо того чтобы просто выйти из отношений, которые себя изжили, начинают катать нашу Девочку на эмоциональных качелях: то уйду, то вернусь, то люблю, то не уверен и т. д. А учитывая, что Девочка с детства привыкла к этой схеме и постоянным сомнениям, любит ли ее мама, и Достаточно ли она Хорошая, то, как это ни жутко звучит, она чувствует себя в своей тарелке. В той, к которой привыкла. Выглядит абсурдно, но для нее это в том числе и зона безопасности. Такое подтверждение, что да, в мире все так, как я и думала, это мне знакомо, я знаю, что с этим делать, надо просто «исправиться», и он снова станет меня любить.

Такие отношения всегда заканчиваются плохо. Вопрос только в масштабности этого «плохо». Маша пережила два таких расставания, затянувшихся на годы, и разочаровалась... нет, не в мужчинах, в себе. Полностью. Страхи, что ее могут бросить, оправдались, значит она Недостаточно Хороша. Но она же так старалась... Видимо, с ней определенно что-то не так... «Эх, ты... «неумеха»... ни поделку сделать, ни отношения построить.

После того, как была найдена та травмирующая ситуация,

пошла долгая кропотливая работа над восстановлением Машинной потерянной личности. Конечно, это все не сделаешь за один день, и просто переключить тумблер не получится, но шаг за шагом мы откапывали среди горы идеальных образов саму Машу. Были и откаты, и отчаяние, и тупики. Она долго не могла позволить себе быть неидеальной даже передо мной. Не выполнив домашнее задание, могла прийти и долго оправдываться, обещать исправиться и в следующий раз уж точно оправдать мои ожидания. Сложности возникали во многом. Она не могла составить список того, что ей нравится, не могла выбрать себе платье без посторонней помощи и оценки, не знала, какой вид отдыха ей подходит и т. д.

Я понимаю Машу. Я сама когда-то была такой. Любой выбор становился мучительным. Потому что есть страх ошибиться, выбрать неправильно. А как правильно? Я не знала. Считала только, что кто-то определенно знает, но не я. Вот мама, например. Она всегда точно уверена А или Б. А я нет. И Маша нет.

Нас много, таких Недостаточно Хороших Девочек, которые не могут даже духи себе выбрать без посторонней помощи. Машу мы «вылечили», она научилась принимать свою неидеальность, слышать себя и даже отстаивать свое мнение. И только после этого мы смогли двигаться к тому, чтобы найти дело, которым Маша хочет заниматься. Это, кстати, было

уже несложно. После того, как был пройден самый тяжелый путь под названием «найти себя», вопросы яркости жизни и профессии мечты уже не были столь проблемными, ведь девушка научилась слышать именно свои желания и отделять их от всего навязанного вокруг.

Если вам знакомы подобные истории, эмоции и ощущения, значит вам стоит пройти следующий тест:

Давайте попробуем определить, есть ли в вас Недостаточно Хорошая Девочка.

Отметьте прямо здесь «да» или «нет» перед каждым утверждением. Не стоит долго размышлять и восстанавливать в памяти все случаи, пытаясь вычислить среднеарифметическое значение. Отвечайте, как вы поступаете/чувствуете в большинстве случаев.

1. Окружающие могут о вас сказать, что вы – заботливый человек.
2. Вы часто чувствуете себя жертвой обстоятельств.
3. Вам сложно говорить «Нет».
4. Вы считаете скромность и мягкость одними из лучших качеств женщины.
5. В ваших отношениях по ощущениям главный ваш партнер, а не вы.
6. Вы часто боитесь обидеть других людей.

7. Вам сложно принимать серьезные решения в одиночку.

8. Вы не считаете, что одиночество – это свобода, а ощущаете его именно как одиночество.

9. Вы чувствуете, что постоянно кому-то что-то должны.

10. Ваши достижения определяют вашу внутреннюю ценность перед самой собой.

11. Эгоизм – это плохо.

12. Если что-то делать, то только идеально, иначе не стоит и браться.

13. Старшие, более мудрые и опытные люди определенно разбираются в жизни больше, чем вы.

14. Вам сложно делать выбор, даже если это просто несколько видов мороженого или три разных платья.

15. Вам скучно наедине с собой.

16. Вы болезненно реагируете на критику.

17. Вам тяжело признавать свои ошибки.

18. Вы часто ловите себя на том, что оправдываете поведение близких, даже если они сами не торопятся это делать.

19. Вы не любите рисковать.

20. Вам сложно даются руководящие должности.

21. Вы часто чувствуете, что подавляете негативные эмоции, и не выражаете гнев, обиду, злость так, как чувствуете ее на самом деле.

22. Вы искренне считаете, что если бы не ваше терпение, понимание и умение обходить острые углы, ваши отношения давно бы развалились.

23. О вас можно сказать, что вы – мастер избегать конфликтов.
24. Вы часто стремитесь кому-то помочь.
25. Ваша самооценка сильно зависит от мнения окружающих о вас.
26. Вам иногда кажется, что в вас что-то не так.
27. Когда вы достигаете успеха в чем-либо, то вам кажется, что это не полностью ваша заслуга, а просто повезло/встретила нужного человека/оказалась в нужном месте/жюри было в хорошем настроении и т. д.
28. Вы мастерски умеете обесценить все, что касается ваших достижений и проделанной работы.
29. Вы не знаете точно, что именно вам нравится. Это часто зависит от тех, кто рядом.
30. Вы испытываете чувство вины от безделья и слишком длинного отдыха.
31. Упорно отстаивать свое мнение – это не про вас.
32. В коллективе вы всегда стараетесь примкнуть к большинству и не высказывать открыто свою позицию, даже если она прямо противоположная.
33. Вам очень важно, чтобы вас хвалили, благодарили за помощь и ценили ваш вклад в компанию/отношения/воспитание и прочее.
34. Если вас не ценят и не замечают, ваша стратегия – стараться еще больше.
35. В глубине души вы считаете, что не с состоянием в оди-

ночку справиться со своей жизнью, поэтому постоянно нуждаетесь в опоре.

36. Что бы вы ни делали, вам всегда кажется, что это недостаточно хорошо.

Как интерпретировать результаты:

Сосчитайте ответы «да».

Если их от 0 до 5 – у вас все в порядке, и эта книга, скорее всего, не совсем про вас. От души поздравляю, берегите свою самооценку!

От 5 до 15 – у вас присутствует синдром Недостаточно Хорошей Девочки, но он еще не перерос в патологический, и вам удастся сохранять определенную независимость от окружающих и их мнения.

От 15 до 23 – Недостаточно Хорошая Девочка – это про вас. Хорошая новость в том, что вы это, скорее всего, осознаете и даже можете с этим бороться. В вас есть определенная «зубастость», и если вы долго сдерживаете гнев, позволяя нарушать свои границы, настает момент, когда он рискует обрушиться на всех вокруг с невероятно разрушающей силой.

От 23 до 36 – вы яркая представительница той самой Девочки, о которой эта книга. Я не могу вас с этим поздравить, но искренне надеюсь, что в 9 главах своего труда смогу помочь разобраться в себе и перевернуть мышление так, чтобы

оно работало на вас, а не против.

И прежде чем мы перейдем к следующим главам, я хочу рассказать вам о технике Реимпринтинг, которую мы использовали для поиска и «перезаписи» травмирующей ситуации у Маши.

Эта техника из НЛП, и ее название происходит от английского слова *imprint* – запечатлеть. Импринт – это опыт, который сформировал убеждение. Реимпринтинг соответственно означает перезапись, изменение воспоминаний о травмирующей ситуации.

Импринтов у каждого человека много, и практически все они формируются в раннем детстве. Психика ребенка до 7 лет особенно гибка и пластична, любое событие, даже то, которое кажется не особо значительным, может оставить серьезный отпечаток и сформировать убеждение на всю жизнь.

Реимпринтинг работает с негативными импринтами. Позитивные, как правило, переписывать смысла нет. Негативные же вызывают серьезные ограничивающие установки, тревожность, страхи, чувство одиночества, тупика, безысходности и т. д.

В случае с Машей необходимо было найти, в какой мо-

мент у нее сформировалось убеждение, что нужно быть во всем лучшей, иначе ее не будут любить.

Первое, что нам предстояло сделать, – найти проблематику и симптомы в настоящем. То, как проявляется эта проблема сейчас. Например, Маше недавно предлагали повышение на работе, но зона ответственности там повышалась вместе с зарплатой. Она отказалась, сославшись на детей и неподходящий график. Но на самом деле она испытала тот самый страх разочаровать. Ей было страшно представлять, что она не справится с возложенными на нее ожиданиями руководителя, и она внутренне предпочла вообще не браться, убедив себя, что это ей не подходит, и вообще, уходить из найма надо.

Симптомы в момент раздумий Маша описала довольно ярко: страх, спазмы внутри живота, липкие ладони, жар от ярких образов в голове, где начальник говорит: «М-да, Мария... я в вас разочарован...»

Точно описав состояние клиента, мы (я и клиент), как бы возвращаясь назад, ищем эти симптомы в прошлом.

Сначала просто вспоминаем и отмечаем все ситуации, которые сопровождалась этой же симптоматикой, но пока не трогаем, а просто наблюдаем их. Двигаемся до тех пор, пока не находится самая первая ситуация. Тот самый первый травмирующий опыт, который задал вектор всему осталь-

ному. Как понять, что это он? Очень просто. Если двигаться дальше в прошлое, вплоть до момента рождения, больше этих ощущений не будет, так как они возникли в определенной точке.

После того, как ситуация найдена, идет проработка и трансформация. Мы как бы переигрываем ее заново. Это сложно описать просто текстом, но после такой перезаписи клиент через какое-то время вдруг обнаруживает, что его отпустило. Ни эта ситуация, ни другие, похожие, его больше не триггерят.

Вы можете попробовать самостоятельно поискать начало истории своей Недостаточно Хорошей Девочки через похожую технику, которую вполне реально провести самостоятельно.

1. Вспомните недавнюю ситуацию, где вы почувствовали себя недостаточно хорошей/умной/красивой, где решили, что вы чего-то не достойны, слишком много захотели или поймали себя на мысли «да ну, куда мне...».

2. Сядьте поудобнее и вспомните ситуацию детально. Прочувствуйте ее. Закройте глаза и представьте все, что окружает вас в ней, вспомните звуки, запахи. Обратите внимание на то, как реагирует ваше тело, какие возникают эмоции и ощущения. Наблюдайте и запоминайте их.

3. А теперь попробуйте вспомнить, когда вы испытывали

подобные ощущения в детстве. Чем раньше, тем лучше.

4. Перенеситесь мысленно в ту ситуацию и попробуйте понять, почему вы испытали эти эмоции. Кто стал их причиной. Кого вы обидели, разочаровали, расстроили. Понаблюдайте.

5. А сейчас попробуйте отстраниться и посмотреть, почему тот важный для вас человек, которого вы боялись разочаровать, сказал или сделал что-то, что сформировало у вас мысль о том, что вы недостаточно хороши. Попробуйте как нечто невесомое и невидимое проскользнуть внутрь него и посмотреть, что им двигало. Почему он так сказал, что хотел донести, действительно ли он так считал, в каком он сам находился состоянии, чего боялся, от чего хотел уберечь и т. д.

6. Задайте себе вопрос о том, действительно ли по той ситуации можно было судить о таких-то моих качествах, или это были просто неосторожные слова другого человека, попытка обидеть, пристыдить и прочее.

7. А теперь еще раз взгляните на ситуацию со стороны и подумайте, разумно ли этому ребенку нести возникшую мысль через всю жизнь, думая о себе то, чего нет.

8. Понаблюдайте, с какими мыслями вы теперь можете вернуться в настоящее.

Возможно, вам удастся кого-то понять, простить, взглянуть на все глазами взрослого и увидеть, что все было не так,

как вы себе представляли. А может быть, глядя с высоты прожитого жизненного опыта, вы увидите, что важный вам человек просто сам нуждался в чем-то и не умел себя вести правильно. Ведь вы тоже сейчас не всегда экологичны по отношению к окружающим и совсем не застрахованы от того, чтобы неосторожным словом, сказанным в запале или раздражении, нанести травму своему ребенку. И это при том, что сейчас очень развито осознанное родительство, а во времена вашего детства, скорее всего, вашим родителям было не до детской психологии. А смысл всего этого упражнения в том, чтобы найти опыт, который травмировал, и посмотреть на него глазами Взрослой Девочки. Маленький ребенок очень чувствителен и до определенного возраста воспринимает все, что сказано значимым взрослым, за непреложную истину, взрослый же человек, анализируя ситуацию, может и должен сам решить, принимать ему на свой счет сказанные кем-то слова или нет.

Поищите момент, где вы из восторженной малышки, которая уверена, что весь мир для нее, превратились в Недостаточно Хорошую Девочку. Это и будет важной отправной точкой для формирования новой реальности и своей самооценности.

Глава 2. Откуда берутся Недостаточно Хорошие Девочки?

*«Через трудное детство нельзя пройти, оно
будет преследовать всю оставшуюся жизнь»
Уиллис Кэрриер*

Вы, наверное, не раз слышали, что основы наших моделей поведения закладываются в детстве. Семья и общество – основные институты, влияющие на мировоззрение человека и формирование его личности.

Биосоциальная теория развития сообщает нам, что личность формируется под воздействием заложенных генов и окружающей среды. Многие современные исследования говорят о том, что есть смысл выделить и третий существенный фактор – воспитание. И смесь перекосов в воспитании с инвалидизирующей средой, к сожалению, может значительно перевесить даже очень хорошую генетику, не говоря уже о проблемной.

Общественные стереотипы говорят, что женщина должна быть терпеливой, доброй, послушной, мягкой. Они же пугают именно женщин тем самым страшным «останешься одна» и прикладывают целый список того, какой должна и не должна быть девушка. Попробуйте напугать какого-нибудь взрослого мужика фразой «Останешься один!», в лучшем случае

он рассмеется вам в лицо или скажет «Слава Богу!»

Женщинам же навязано бояться страшного одиночества. А значит, постоянно чему-то соответствовать и что-то улучшать. Например, если раньше эталонами красоты были недосягаемые модели в журналах, то в наш век жизни напоказ каждая твоя одноклассница на фото в соц. сетях выглядит как модель, ездит отдыхать в крутые места и выкладывает огромные букеты. Ну как тут не почувствовать себя заморышем?

Нет, конечно, Хорошие Девочки умные и понимают, что в жизни эта Ленка или Ксюха вряд ли такие же идеальные, как на фото, но, поверьте, это мало помогает, когда с утра листаешь ленту и смотришь сначала на них, а потом на себя, «красавицу», в зеркало.

Неприятные моменты в сравнении с другими, разумеется, испытывают не только Недостаточно Хорошие Девочки, но именно у них есть тенденция зависеть над этими ситуациями и заниматься самоуничижением. Но, конечно, для этого должны быть предпосылки.

Поэтому влияние общественных установок только укрепляет сформированные в детстве убеждения и вносит свою лепту в создание синдрома Хорошей Девочки.

Мне 4,5 года. Родители после громких скандалов и даже пары драк все-таки развелись. Стульчик со стишками и папа с микрофоном, пытающийся под громкий смех мамы за-

писать мои старания на магнитофон, кажутся какими-то далекими и нереальными. Папа с этим микрофоном из-за угла и смеющаяся мама — мое второе и последнее хорошее воспоминание о раннем детстве. Большие их не было.

Зато помню, как папа стремительно убежал вниз по лестнице под громкие крики мамы и больше не вернулся.

И вот прошло примерно полгода, страсти поутихли, и папа приходит по воскресеньям навещать меня. Мне отчего-то неловко. Наверное, я должна его не любить, ведь мама говорила, что он нас бросил и ушел к тете Нине. Но я не чувствую злости. И любви не чувствую. Я вообще не понимаю, что чувствую, мне кажется, что ничего, и не понимаю, почему мама с тетей Наташей постоянно обсуждают папу. И почему бабушка по телефону говорит: «Вот матери твоей похитрее надо было быть, тогда б и без отца не осталась». Тетя Наташа, кажется, пропагандирует что-то подобное и рассказывает моей маме, что все так живут. Как «так», я не знаю, но если это так, как мы жили последний год, то увольте. Мама постоянно плачет, кричит на меня, кричит на папу, папа в свою очередь пьет и водит меня к каким-то тетям смотреть мультики, пока мама на работе, потом они ругаются, бьют посуду... Нет-нет, тетя Наташа, идите к себе домой и живите так сами.

Но мама почему-то сменяет гнев на милость по отношению к папе и начинает наряжаться перед его приходом. А со мной очень ласково и неестественно разговаривает

о том, что нужно залезть к папе на коленочки, обнять его, говорить, как сильно я скучаю, даже поплакать.

Я совсем не понимаю, что происходит, и начинаю напоминать маме, что папа вообще-то плохой и нам не нужен, она же сама говорила. Но мама почему-то сердится. Я не хочу, чтобы мама сердилась, и замолкаю. Но решительно ничего не понимаю. Мама напоминает про коленочки, а меня начинает тяготить одна только мысль о визите папы.

Он приходит, садится в наше темно-коричневое кресло, что-то пытается говорить, но в воздухе висит напряжение. Накрашенная и красиво одетая мама что-то тоже щебечет, но настолько ненатурально, что мне почему-то за нее неловко. И постоянно поглядывает на меня. Как и тетя Наташа (что она здесь делает, мне вообще непонятно). Я физически ощущаю, как от меня ждут действий. Смотрю на папины колени и мечтаю, чтобы все это побыстрее закончилось. Смотрю, но ничего не делаю. Стою как вкопанная. Мама очень ласково зовет меня: «Элечка, доченька, помогли мне на минуточку на кухне». Я плетусь в сторону кухни со спазмами страха в животе, потому что хорошо знаю этот неестественно милый мамин голос, который говорит лишь о том, что она не хочет ругаться на меня при других.

Так и есть. Мама шипит: «Залезь к нему на коленки! Поцелуй, обними, ты что как истукан! Это же твой папа!» От последней фразы меня почему-то особенно корбит. Не могу даже объяснить почему. Наверное, от резко-

го контраста между тем, что мама говорила пару месяцев назад, и теперь. Как будто, если она предает сама себя и не отвечает за свои слова, то вообще непонятно, как ей верить.

Я иду обратно в комнату, но ничего не меняется. Я не могу заставить себя залезть на колени к отцу и лицемерно обнимать его за шейку, как того требует мама.

Папа уходит, откуда-то появляется бабушка, мама поворачивается ко мне, и я вижу в ее глазах огромное такое, необъятное разочарование. Во мне. Они осуждающе смотрят на меня все втроем: мама, бабушка и тетя Наташа, но именно мамин взгляд ранит меня до глубины души. Я вижу в нем не только разочарование, но и даже какое-то презрение, отвращение. Она спрашивает, почему я не сделала то, о чем меня просили, а я не знаю, что ответить. Дальше какой-то поток слов о том, как это было важно, и острые как стрелы, летящие мне куда-то в сердце обрывки: «бесплезная», «разочаровала», «если он не вернется, то это из-за тебя», «неласковая», «деревянная», «бестолковая», «наплевала на мать», «недалекая», «уйди с глаз моих».

Бабушка вторит маме, тетя Наташа, поджав губы, кивает головой. Мама уходит в комнату и плачет. Бабушка приобнимает меня за плечи и я разворачиваюсь, ища поддержки. Но нет, она таким же приторно противным голосом, как и мама, когда злится, начинает рассказывать мне,

что нужно быть хитрее, и что «ласковый теленок двух маток сосет». Меня до сих пор триггерит эта дурацкая фраза. Тетя Наташа, слава Богу, не разговаривает со мной, как с недоразвитым годовалым малышом, но суть ее высказываний коротко и ясно сводится к следующему: если отец окончательно уйдет — это катастрофа, безотцовщина — это клеймо, жена без мужа — трагедия, мамина жизнь будет загублена, и я должна сделать все, чтобы он вернулся. Все зависит только от меня, а я так бездарно и безответственно провалила эту миссию сегодня, и не факт, что будет еще возможность.

И, видимо, выполнив свой долг, они уходят. Остаюсь я, на полу возле коричневого кресла, и мама, которая горько плачет в комнате. Плачет из-за меня. Она на меня надеялась, а я ее разочаровала, не оправдала ожиданий, и теперь она не хочет меня видеть. Я — Плохая Девочка. Очень Плохая.

Это история моей Недостаточно Хорошей Девочки, которая взяла начало где-то там, среди развалин родительской семьи. Есть и другие, много других. Приведу наиболее часто встречающиеся причины.

А вдруг спугнем!

Часто бывает такое, что ребенок начинает проявлять какие-то таланты, делать успехи, и окрыленные родители ждут от него все больше и больше. И очень боятся перехвалить. Вдруг «зазвездится». Поэтому похвала скупая, а зоны роста расписываются долго и красочно. Ребенок старается еще больше, родители видят, что это работает, и продолжают свою стратегию, в итоге появляются те самые отличники и отличницы, которые в подростковом возрасте уже имеют неслабую такую депрессию.

Подростки, конечно же, редко приходят на прием сами, в большинстве случаев их к психологу практически насильно приводят родители.

Насилие, конечно, не физическое (попробуйте отшлепать 16-ти летнее бородатое чадо), но тем не менее вполне различимое. Разнообразные манипуляции и угрозы карманными деньгами, гаджетами, Интернетом и пр. делают свое дело, и подросток угрюмо идет, куда ведут. Но как ни крути, это уже не маленький непосредственный ребенок, который с любопытством ввязывается в любую движуху и раскрывается в игре и рисунках. Это отдельная формирующаяся личность, которую взрослые упорно не хотят замечать. И которая, конечно, уже всем что-то должна в огромных масштабах.

Поэтому часто состояние, в котором находится подросток, требует от меня только одного – перенаправления к психиатру, так как депрессия, требующая медикаментозного вмешательства, это уже за пределами моих компетен-

ций.

Если меня читают родители подростков, хочу обратить внимание на то, что психиатр, фармакологическая поддержка и лечение депрессии – это не страшно! Страшно оставить ребенка без поддержки и помощи, когда он в этом нуждается. Страшно продолжать давить и «воспитывать человеком» того, кто уже на грани из-за постоянного давления и чужих ожиданий. В лучшем случае в большой мир выйдет еще одна сломленная Недостаточно Хорошая Девочка, в худшем... не буду вас пугать, просто скажу, что есть вещи похуже, чем двойки, пирсинг в носу и брошенные кружки. Но это уже не тема этой книги.

А мой-то — гений!

Другая сторона медали про условно талантливую ребенка – тот самый случай, когда перестарались с похвалой. Такое случается гораздо реже, особенно у моего поколения, но все же имеет место быть.

Это когда ребенку, как правило, долгожданному и единственному, родители начинают приписывать все возможные достижения, таланты и буквально возводить его на пьедестал. Они с пеленок учат его читать, писать, цитировать Бродского и разбираться в архитектуре.

У такого ребенка нет ни минуты свободного времени, и день его расписан по секундам. Английский, французский,

плавание, фигурное катание, вокал, актерское мастерство... Родители свято верят, что это гарантия: а) его светлого будущего; б) не попасть в плохую компанию и не «скатиться». Этим, кстати, грешат и родители из предыдущего примера, разница лишь в том, что здесь ребенком без усталости восхищаются (если, конечно, успевают его увидеть в перемещениях между бесконечными занятиями), а там критикуют. Чем плоха критика, мы уже выяснили, а что плохого в похвале, пока непонятно. Давайте разберемся.

В том, чтобы хвалить своего ребенка, разумеется, нет ничего плохого. Кто как не родители должны поддерживать и верить в него. Но это все верно, если мы говорим про похвалу адекватную. Соразмерную тому, что, собственно, проявил ребенок. Родители же, которые «перестарались с похвалой», – это те родители, которые приписывают ребенку несуществующие таланты, а не те, которые много хвалят имеющиеся. Приведу пример.

Женя была единственным ребенком в семье уже не очень юных инженеров. Долгожданная дочка принесла родителям столько счастья, что трудно передать словами. Папа начал работать с утроенной силой, чтобы дать семье все необходимое, а мама с таким же рвением начала заниматься ребенком.

Все возможные методы раннего развития были испробованы на Жене, ее кроватка была обвешана карточками с бук-

вами, кубиками с цифрами, музыка играла исключительно классическая, а вместо сказок мама читала на ночь правила этикета для леди. Я пишу это абсолютно серьезно.

Женя начала заниматься фигурным катанием, едва научившись стоять на своих ногах, ходила в музыкальную школу с 5 лет, рисовала маслом, еще не умея толком говорить, изучала английский, немецкий и японский. Кстати, если у вас, как и у меня когда-то, поднялись брови, и вам стало интересно, японский-то зачем, этому есть объяснение: Женин папа считал, что именно в Японии все передовые технологии и язык знать девочке не помешает. В общем, времени на обычные детские, а потом и подростковые шалости у нее не было. Женя росла с ощущением своей уникальности и под постоянные рассказы родителей, что у нее невероятные таланты и нечего ей размениваться на глупые развлечения и недалеких людей.

Пока девочка была маленькая, это работало. В начальной школе тоже все было относительно гладко. Первые звоночки, что все не совсем так, как ей говорили, появились в 5 классе. Женю не взяли в школьный хор, объяснив это тем, что у нее напрочь отсутствует музыкальный слух и голос. Это было шоком. Она не то чтобы уж прям очень хотела, но сама мысль о том, что она в чем-то не просто не лучшая, а вообще аутсайдер, была новой и обжигающе неприятной. К тому же она упорно ходила в ненавистную музыкальную школу, по-

тому что мама говорила, что у нее невероятный талантище, которому нельзя пропадать. Получается, мама обманывала? Или в школе обманывают? Или все-таки родители? Женя впервые ощутила глобальные сомнения в родительском авторитете и в своей уникальности.

Вторым событием стали случайно брошенные тренером по фигурному катанию слова о том, что она бездарность, и если бы не родители, которые, по выражению Марины Иосифовны, всех достали, ее вообще не брали бы ни на какие сборы.

В школе тоже было уже не все прекрасно. Одноклассники считали Женю чудаковатой и регулярно давали понять, что где-то она глупа, где-то скучна, кому-то неприятна и ничего выдающегося в ней нет. С учебой, на удивление, тоже возникали проблемы. Если в начальной школе ей все давалось легко благодаря раннему развитию, то в среднем и старшем звене уже не было той маминой подготовки, и Женя обнаружила, что не сильно-то отличается от остальных, а химию, физику и биологию вообще еле вытягивает на достойную оценку.

В подростковом возрасте, когда очень остро встают вопросы самоидентификации и социализации, Женя стала замечать, что у нее никогда особо не было друзей, и вместо ощущения уникальности стала все чаще испытывать расте-

рянность и страх, что она вообще не та, за кого ее все принимают, в том числе родители и она сама. И чем старше становилась девочка, тем больше были ожидания окружающих и страх Жени, что вот сейчас ее все раскусят и поймут, что никакая она не талантливая, не умная, не отличница, а самая настоящая обманщица. Она изо всех сил стремилась держать планку, заданную родителями, стремиться к идеалу во всем и упорно идти к «блестящему» будущему, но чувствовала, что не дотягивает, и впадала в отчаяние.

Еще сильнее внутренний конфликт разросся, когда наступила настоящая взрослая жизнь со всеми ее перипетиями, и Женя обнаружила, что ее уже наступившее будущее не просто отличается, а кардинально не то, которое должно было быть. Кому должно – вопрос риторический, потому что, когда я спросила Женю, можно ли назвать несбывшимся будущее, о котором она мечтала, девушка резко ответила: «Нет! Я о нем не мечтала. Просто оно должно было быть таким». А мечтать она вообще ни о чем не мечтала, знала только слова «должна», «должно», «по-другому быть не может». Родители всегда говорили, что она далеко впереди всех обычных людей, и ее ждут невероятные достижения.

И как-то вдруг оказалось, что у Жени вполне себе обычная жизнь с обычной работой, обычным мужем и обычной хрущевкой. А бонусом еще прилип намертво «синдром самозванца», который не давал сделать даже крохотные шаги к развитию. На внутренний вопрос о том, почему все так слу-

чилось, у Жени был один-единственный ответ – она недостаточно старалась. У нее были уникальные таланты, она где-то их растеряла, не сделала все, чтобы быть лучшей, разочаровала своих родителей и даже боится встречаться со своими старыми соседями, потому что стыдно за свою «несложившуюся» жизнь.

Иван-дурак и Иван умный

Мы рассмотрели выше примеры, где ребенок в семье один. Но это не значит, что наличие брата или сестры решает проблему. Есть семьи, где старший ребенок, например, считается умным и талантливым, а младший «обычным». Степень разницы родительского внимания к этому может быть совершенно разной. Кто-то будет говорить снисходительно: «Ну, ничего, зато ты... эээ... добрая и сострадательная», а кто-то и постоянно выражать недовольство: «Вон, Верочка-то, посмотри, умница какая, а ты... Тянись за сестрой, а то так и вырастешь не пойми кем!»

И девочка тянется. Тянется изо всех сил, но все равно никогда не достает. И вырастает, по ее мнению, «не пойми кем». Более того, она может прекрасно петь, например, и добиться высот в этом, но если все детство акцентировалось внимание на том, что сестра гений математики и поэтому самая «умная», то наша Девочка всегда будет обесценивать свои таланты только потому, что они у нее другие.

Я работала с девушкой, которая рисовала просто потрясающие картины. Ей все советовали заниматься этим всерьез, но она даже говорила об этом увлечении со стеснением, потому что ее сестра-двойняшка была успешным хирургом, и родители всегда говорили, что «дурацкие мазилки» – это чушь, поучилась бы у сестры. А то, что они были из двойни, только усугубляло положение. Мама постоянно вздыхала на тему того, что, вроде, одинаковые, воспитаны одинаково, в возрасте разница 2 минуты, но почему же одна умница, а вторая недоразумение.

«Дочь маминой подруги»

Это как с пресловутым сыном. Всегда находится какая-то тетя Люда, у которой дочка лучше читает, пишет, танцует, занимается спортом, зарабатывает, выбирает себе мужа и т. д.

На самом деле не факт, что эта Идеальная Девочка такая уж идеальная. Вполне возможно, что тетя Люда слегка (а может и не слегка, как мамы из примера про придуманного гения выше) приукрашивает действительность, чтобы похвастаться, но это уже не так уж и важно, наша Девочка в глазах своей мамы определенно проигрывает этому образу.

Красноречивые рассказы тети Люды впечатляют маму нашей Девочки, и она, разумеется, хочет, чтобы ее дочь была не хуже, чтобы ей так же завидовали. Поэтому начинает тре-

бовать похожих достижений, а самым логичным способом поднять дочери мотивацию считает демонстрацию «достойного примера». Чем чаще, тем лучше. Да еще и старается поддеть иногда, чтобы у дочки было стремление стать лучше, чем «соперница», искренне считая, что соревновательный момент мотивирует любого человека.

Только вот последствия таких благих намерений весьма печальны.

Во-первых, мотивация не возрастает, а наоборот, теряется, потому что Девочка преследует не свои цели, а пытается соответствовать чужим ожиданиям. Во-вторых, под гнетом этих самых ожиданий у нее в геометрической прогрессии растет риск неврозов и других неприятных болезней, а вот самооценка стремительно падает. В-третьих, она убеждает, что ее любят не просто так, а за что-то. То есть любовь еще нужно заслужить. И вот с другого конца, но мы подходим все к тому же убеждению: «Если я не буду Хорошей, меня не будут любить».

Чем жестче, тем лучше

И это не обязательно про ремень. Это про бесконечную критику и обесценивание, про неадекватные требования, про убеждения родителей, что воспитать ребенка хорошим человеком можно только через дисциплину, жесткость и т. д. Видимо, в их парадигме «хороший» человек рав-

но «удобный» человек. Другого воспитать такими методами вряд ли получится. Только вот мало кто задумывается, что сломленная такими методами личность будет подчиняться не только родителям, которые, конечно, делают все «во благо», но и вообще всем подряд по жизни.

Мне 5 лет. Я живу у бабушки в Казахстане. С трудом понимаю, почему я здесь, и каким ветром сюда вообще занесло саму бабушку, но факт остается фактом — мы вдвоем живем тут, в Алма-Ате. Я почему-то особо ничего не помню, как будто кто-то стер мне память, остался только смутный образ моей красной шубки, в которой бабушка увозила меня ночью на поезде «Новокузнецк – Алма-Ата». А мама осталась стоять на перроне...

Позже мне объяснили, что мама работала посменно, и меня в возрасте 4,7 невозможно было оставлять ночами и днями одну, а бабушка незадолго до развода родителей переехала в Казахстан. Не было другого выхода, кроме как отправить меня жить с бабушкой, пока я маленькая. А мама осталась зарабатывать деньги.

Мне 7 лет. Я иду на линейку в первый класс в Алма-Ате и повторяю таблицу умножения. Бабушка говорит, что я путаюсь на $7 \cdot 8$, и это ужасно. На линейке дети вообще не в курсе, что это за таблица. Возвращаюсь в недоумении. Бабушка говорит не обращать внимания, и они просто

дурачки. Вот внучка ее знакомой в 5 лет международную олимпиаду по шахматам выиграла... Сажусь заниматься. На следующий день в школе шокирую всех беглым чтением сложных текстов, а меня в свою очередь повергает в шок, что мы тут вообще-то только буквы изучать сейчас будем. Бабушка говорит, что так и должно быть, и советует не расслабляться. Исписываю три страницы прописей, читаю «Недоросль», учу стихотворение Лермонтова.

Мне 8 лет. Принесла первую 4-ку по математике. Скандал был часа на три. О том, какая я бездарность, сколько сил в меня вложено, что никому я, кроме бабушки, не нужна, и как сильно она стремится сделать из меня человека, а я, неблагодарная, сопротивляюсь. Вот внучка бабы Риммы совсем не такая!

Мне 9. У меня синяк. Синяк и две ссадины. На лице. В школу я из-за этого не пошла. Впереди выходные, а там, глядишь, и пройдет. Я вчера принесла 2 четверки, еще и посмела «огрызнуться», бабушка перестаралась с санкциями. Сегодня дома тихо. Я боюсь нарываться, бабушка, видимо, чувствует некоторую вину, тоже молчит. Я никого не виню, я привыкла уже. Хотя в этот раз было жестко. Но я сама виновата. Вот внучка тети Риммы никогда бы не принесла две четверки подряд и не стала грубить бабушке.

Мне 11. Начало мая, я заканчиваю 4 класс «круглой» отличницей, и тут как гром среди ясного неба «двойка» по казахскому языку. Его только недавно ввели как обязательный предмет два раза в неделю (школа русская полностью), и мне он не нравился. «Двойка»!

Я боюсь возвращаться домой и еле плетусь из школы, размышляя о внучке тети Риммы и своей никчемности, заодно пытаюсь представить, что меня ждет. А ждала меня, конечно, порка и многочасовые оскорбления, даже матом. Я в очередной раз удивляюсь, откуда бабушка знает такие слова.

Что-то во мне не выдерживает, я резко вырываюсь от нее и бегу к калитке, открываю ее и чувствую воздух свободы. Несусь со всех ног прямо туда, где знаю, что находится вокзал, бабушка просит каких-то проходящих мимо парней меня поймать, потому что сама не успевает. Они ловят, а я кричу: «Пустите! Вы не понимаете! Я хочу к маме! Я уеду к маме». Конечно, меня никто не отпускает и передают в руки подбежавшей бабушке. Она очень и очень зла. Кажется, теперь я знаю, что испытывают неудавшиеся беглецы из тюрьмы. Я понимала, что прощения мне не будет, и обреченно обмякла, всхлипывая, что уеду к маме, в Новокузнецк. Бабушка то ли злорадно, то ли сочувственно бросила: «Ага, нужна ты там! Мать своей жизнью живет, дура, никому ты, кроме меня, не нужна» и потащила меня домой, приговаривая: «Сейчас ты у меня получишь».

Мне 12. Я вернулась в Россию, буду жить с мамой, и теперь наконец-то моими успехами будут восхищаться, а в неудачах поддерживать.

Как бы не так. Мама шла ровно тем же путем, что и бабушка, разве что сначала без рукоприкладства. «Четверки» — катастрофа. «Пятерки» — ну, нормально, но это еще ни о чем не говорит. Олимпиада — неплохо, но не международная же. 2 или 3 место на ней? Позорище! Четверть закончила на 5-ки? Ну, это еще не год. Год на 5-ки? Ну, что, тебя теперь хвалят за это? Это твоя обязанность. И вообще, математику еле вытянула, я же видела, совсем скатилась...

Вот посмотри на Олю! Какая усидчивая, приличная девочка! Еще и в музыкальной школе успевает учиться на отлично! А ты? Толку от тебя...

Мне 15. Я, по определению мамы, абсолютно «потерянная», «загулявшаяся», «бездарная» лентяйка, из которой «уже никогда ничего хорошего не выйдет». А то, что я все еще круглая отличница, — это исключительно везение, заслуга бабушки и жалость учителей. Это не я. Меня «вытянули». И так каждый раз. Я начинаю утверждаться в мысли, что все, что было, и впрямь не моя заслуга, а я — обманщица, которая нигде не дотягивает до нужного стандарта, и ее из жалости «вытягивают». То ли дело Оля! Она

сама, своим трудом.

Я же — полное ничтожество. Мама вчера так и сказала. Эх, мама... Я так мечтала, что ты будешь мной гордиться... я так тебя люблю. Как жаль, что ты меня нет... Но я сама виновата, у меня никак не получается быть достойной твоей любви.

Странно это звучит, но и у мамы, и у бабушки из этой очень личной истории были благие намерения. Они очень не хотели, чтобы я жила, как они. Мама закончила только 9 классов и этим объясняла, почему она работает всю жизнь на заводе в тяжелых условиях с маленькой зарплатой. Она очень боялась, что меня постигнет та же участь и надеялась, что если я буду идеально учиться и получу высшее образование, то моя жизнь сложится по-другому. Бабушка же считала, что недостаточно жестко воспитывала маму, и потому та «пошла по кривой дорожке» и бросила учебу, поэтому решила на мне отработать все как надо, как будто ей дали второй шанс. И обе они считали, что чем жестче будут со мной сейчас, тем больше шансов у меня в будущем «стать человеком» и «выйти в люди».

Я набила довольно много шишек, пока не поняла, что удобный и хороший – это равно никакой. Тебя просто не видят как личность, ведь ты постоянно подстраиваешься под других и носишь маски. И потом уже сама не знаешь, где ты настоящая. А если и знаешь, то ни за что не дашь себе про-

явиться, потому что не принимаешь себя такую, какая есть, считая, что недостаточно красива/умна/старательна/успешна... подставьте свое.

И именно в этом неприятии кроется большая проблема. Но просто читать, слышать это бесполезно. Нужно понять прямо по-настоящему, глубоко. Я очень надеюсь, что моя книга даст толчок каждой Недостаточно Хорошей Девочке именно в этом направлении.

Я понимаю, что в это непросто поверить, если у вас есть подобный синдром, то вы действительно уникальны и прекрасны такая, какая есть. Безо всяких масок и попыток чему-то соответствовать. Но чтобы вашу личность увидели и другие, было бы неплохо знать себя самой. Мы еще будем заниматься этим дальше, а пока я хочу предложить вам интересную практику по самоисследованию.

Возьмите ручку и четыре листа А4.

На первом напишите, какой вы видите себя сами. Можно просто набор качеств: умная, добрая, обидчивая, страшная... Для более творческих можно составить целый рассказ, сочинение на тему «Я моими глазами».

На втором сделайте то же самое, но глазами других. Подумайте, как видят вас люди. Выделите общее, запишите в том формате, в котором удобно, но чтобы он совпадал с первым. То есть, если пишете списком, то везде список, если расска-

зом, то везде рассказ.

На листе номер 3 опишите полную противоположность листу номер 1. Кто ваш антипод, по вашему мнению?

На листе номер 4 сделайте то же самое по сравнению с листом номер 2. Это описание личности, противоположной тому, какой видят вас окружающие.

Теперь внимательно перечитайте все и ответьте себе на вопросы:

1. Какой я себя вижу?
2. Как это отличается от того, кем видят меня другие?
3. Почему это так?
4. Кто из нас прав? Что это может подтвердить?
5. Как выглядит моя противоположность?
6. Что мне нравится в ней, а что нет?
7. Какой видят мою противоположность другие?
8. Что меня удивило в процессе выполнения этого задания?
9. Что нового я узнала о себе?
10. Какие у меня появились вопросы относительно себя?

После того, как вы выполните это упражнение, уберите листочки куда-нибудь, чтобы потом вы могли вернуться к ним. Походите с этим, подумайте, понаблюдайте в разных ситуациях, что и из какого списка подтверждает ваши качества, а что опровергает. Не торопитесь. Сделайте про-

цесс знакомства с вашей личностью увлекательным и приятным, как будто вы снова на первых свиданиях, только на этот раз с собой. Периодически возвращайтесь к написанному и сравнивайте, поправляйте, рефлекслируйте над этим. Со временем у вас начнет формироваться более полная и ясная картина самой себя и, поверьте мне, это будет удивительно, радостно, грустно, волнительно, раздражающе, но точно не скучно.

Глава 3. О самооценке и жертвенности

*«Как бы я хотел быть любимым
незаслуженно, так, чтобы мне не приходилось
трудиться за любовь»*

Марио Пьюзо

Однажды ко мне пришла Инна. Она была потрясающе красива, с приятным бархатным голосом, который я слушала как музыку. При всем этом богатстве у Инны была самооценка со знаком минус. А запрос звучал просто и ясно: «Хочу понять, почему мне попадаются одни козлы, и почему они же меня еще и бросают».

Практически в первые же полчаса стало ясно почему. Инна считала, что она недостаточно красива, довольно глупа (Высшую школу экономики только глупые заканчивают с отличием, это ж очевидно!), не очень хорошо готовит, недостаточно хороша в сексе и имеет еще огромную кучу недостатков. Зато она скромна, мила, умеет прощать и может войти в положение каждого. Такие вещи очень хорошо считаются всякого рода манипуляторами, абьюзерами, агрессорами и прочими чудаками на букву «М». А вот достойных мужчин полное смирение, всепрощение и абсолютная предсказуемость привлекают, как правило, редко.

Инна же считала в корне по-другому. И не просто считала, но и активно демонстрировала, ведь она усвоила с детства, что хорошую, послушную девочку будут любить. Поэтому вполне логично, что к ней тянулись с романтическими отношениями именно те мужчины, которым это подходило, – токсичные манипуляторы. Более того, когда она влюблялась, ей казалось жизненно необходимым ни в коем случае не разочаровать партнера. Спасибо доброй бабушке, которая твердила: «Одиноких баб много! Уведут и глазом моргнуть не успеешь, если зацепить нечем».

У меня, конечно, большой вопрос, зачем было внушать это семилетней девочке, ну да Бог с ней, с бабушкой, тут уже взрослую девочку вытаскивать из болота надо.

Так вот, влюбленная Инна начинала изо всех сил подстраиваться под партнера и совершенствовать свои навыки идеальной женщины, чтобы «одиноким бабам» ее мужчина не достался. Она готовила, убирала, не сильно надоедала, хвалила, любила, но чем больше старалась, тем меньше интереса проявлял к ней мужчина. Зато претензии появлялись все чаще. Она убеждалась, что действительно недостаточно хороша и старалась еще больше, но партнер становился только еще более раздраженным. И это длилось до тех пор, пока он окончательно не уходил к какой-то эгоистичной мымре, которая вертела им как хотела, а Инна в красивом фарточке

с пятью блюдами, чистотой в доме и стремлением услужить любимому не оставалась одна.

И даже после всего этого она продолжала терзать себя вопросами, что сделала не так и в каких моментах недостаточно старалась.

Даже будучи взрослой женщиной, эта Девочка никогда не уверена в том, что делает что-то достаточно хорошо. Постоянное ощущение, что она не дотягивает, чего-то еще не знает, не может, не умеет, сопровождает ее всю жизнь. И даже если такая женщина становится специалистом высочайшего класса, достаточно одного лишь критического замечания, чтобы заставить ее сомневаться в себе. Небольшое облегчение приносит углубленное изучение предмета сомнений во всех возможных источниках и развитие знаний об этом на уровне гуру, но и это лишь до очередной критики.

Одна моя клиентка проходила всевозможные кулинарные курсы и сутками изучала новые рецепты, сочетания продуктов, придумывала новые блюда только потому, что мужчина сказал, что готовит она неплохо, но не вау. Другая скупала все книги, тренинги, обучающие видео и покупала подписку на Pornhub, чтобы впечатлить вечно недовольного, пересмотревшего порно мужа и перестать быть «посредственностью» в сексе. Третья, имея диплом престижного вуза и тол-

стенную папку сертификатов повышения квалификации, никак не могла заявить о себе как о частнопрактикующем специалисте и работала за копейки в чужой маленькой фирме, постоянно обучаясь и надеясь, что вот пройдет еще один курс, и тогда точно будет достойна называться профессионалом.

Я тоже это проходила. Точнее, не проходила, а полжизни жила с этим. Что бы я не делала, мне всегда казалось, что этого недостаточно. Какую бы награду я не получала, внутри сидел чертенок, который говорил, что мне просто повезло или так сложились обстоятельства. Чьим голосом он говорил, я не могла понять долгое время.

Мне 8. Я 12-ый раз переписываю шесть тетрадных листов. Бабушка стоит надо мной коршунном и говорит, что я пишу как курица лапой. Встану из-за стола только когда будет идеально. Слезы текут по моим щекам, потому что я знаю, что идеально не будет никогда. Надо сделать хотя бы достаточно хорошо. Бабушка говорит, что я и на это не способна.

Мне 13. На школьных собраниях каждый раз хвалят, а учитель русского языка Лидия Артемьевна называет меня звездочкой. Говорит, если бы все были как я, то на собрания родители ходили бы только гордиться детьми. Я жду маму

с собрания в коридоре школы и предвкушаю ее радость. Мама выходит молча, на лице не отражается ничего, мы идем домой. Я беспокоюсь

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.