

Анна Шехова

*Сам себе  
психолог*

# Синдром Золушки

Как  
избавиться  
от комплекса  
хорошей  
девочки



**Анна Александровна Шехова**  
**Синдром Золушки. Как**  
**избавиться от комплекса**  
**хорошей девочки**  
**Серия «Сам себе психолог (Питер)»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22784990](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22784990)*

*А. Шехова. Синдром Золушки. Как избавиться от комплекса хорошей девочки: Питер; Санкт-Петербург; 2017  
ISBN 978-5-496-02481-5*

**Аннотация**

Ты – суперхозяйка, у тебя внешность Анджелины Джоли и три высших образования? Ты стараешься соответствовать самым высоким требованиям, но счастья нет как нет. И тебя преследует вопрос – что же со мной не так?! Перестань пытаться соответствовать бесконечным ожиданиям окружающих. Почувствуй себя уникальной, прекрасной и уверенной! Измени представление о себе и стань счастливой!

# Содержание

Как из хорошей стать настоящей, или	5
Взросление Золушки	
Глава 1	13
Эталоны, идеалы и иже с ними	16
Недостатки или особенности?	19
Неуверенность ведет к непривлекательности.	21
А не наоборот	
Глава 2	23
«Будь хорошей девочкой и слушайся	24
старших!»	
Как из хорошей стать настоящей?	31
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**А. Шехова**

**Синдром Золушки. Как  
избавиться от комплекса  
хорошей девочки**

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Сам себе психолог», 2017

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Как из хорошей стать настоящей, или Взросление Золушки

А что значит быть настоящим?

В словарях слово «настоящий» объясняется как «подлинный», «неподдельный», «истинный», но эти синонимы путают еще больше. Что значит быть подлинным собой? Кто такой я? И какой я?

Эти вопросы – камни преткновения на пути к себе: не зная ответа, очень трудно выбрать направление.

Как быть «хорошим» или «правильным» – мы знаем (нам это объясняют с детства). Как быть «плохим» – тоже более или менее понятно.

Причем «быть хорошим» и «не быть плохим» – та самая инструкция, которую ребенок слышит фактически с первых дней своего существования, задолго до того, как он будет способен осознать смысл этих слов.

Обычно эти понятия сводятся к некоему набору правил поведения, которые устраивают или не устраивают родителей/ воспитателей/общество. Если ребенок сломал новую игрушку, разбросал кашу по всей кухне или проявил другую «невоспитанность», это делает его «плохим». Если он хорошо кушает и вовремя засыпает, улыбается, просится в туалет и не слишком мешает родителям, то он, конечно же, «хоро-

ший». Постепенно система понятий «хороший» и «плохой» расширяется. Но, как правило, она все равно работает на то, чтобы ребенок был удобным для семьи и окружающих.

С одной стороны, это естественный и нормальный процесс, поскольку так происходит социализация человека, привыкание к нормам общества, в котором он живет. С другой – жесткое подчинение системе внешних «хорошо» и «плохо» зачастую убивает в ребенке способность к поиску своего пути, который может совершенно не вписываться в заданную систему координат. Ребенок начинает «лепить» собственную личность так, чтобы быть максимально приятным для окружающих, от которых зависит его благополучие. При этом значимые фигуры в его окружении могут со временем меняться, а привычка подгонять себя под внешние параметры «правильности» остается. И так человек живет год за годом, не обращаясь или очень редко обращаясь к своему истинному Я.

К чему может привести зависимость от внешних критериев «хорошего» и «плохого»? Например, к неприятию себя самого, нелюбви к себе (а как вообще можно любить того, кого не знаешь?).

У малыша нет критического взгляда на себя со стороны. Для него нет понятий «некрасивый», «гадкий», «невоспитанный». Все это приходит извне: от родителей, родственников, учителей, соседей по лестничной клетке и т. п. Так же как в сказке о Гадком утенке – о своей «безобразности» уте-

нок узнавал от других обитателей птичьего двора.

Ребенок, столкнувшись с жесткой критикой, насмешкой, пренебрежением или отвержением (например, в качестве наказания за «плохое» поведение), постепенно проникается тем же убеждением, что было у героя упомянутой сказки. Он начинает верить, что недостаточно умен/красив/воспитан, иными словами – недостаточно хорош, чтобы его любили.

Причем, повзрослев, мы можем выглядеть в глазах окружающих как прекрасные лебеди – ухоженные, успешные и сильные птицы. Но внутри... Внутри по-прежнему живет маленький, запуганный и неуверенный в себе ребенок с мучительными страхами и комплексами. Малыш, которому не хватило родительской любви и поддержки, чтобы поверить в свои силы. Ребенок, который все еще дико боится быть отвергнутым, непринятым, который стесняется своего оперения и походки и не знает, как общаться с другими «птицами» и чему из сказанного ими можно верить.

Убежденность в собственном несовершенстве, неуверенность, мнительность, бессилие перед лицом критики, отсутствие чувства собственных границ, страх перед будущим, неспособность полноценно заботиться о себе, склонность к депрессиям, работоголизм, неумение быть счастливым, пессимизм под маской реализма, проблемы со здоровьем, трудности с выражением эмоций, низкая стрессоустойчивость, регулярная усталость, нереализованные желания и невоз-

возможные мечты – все это набор проблем, характерных для тех, кто так и не расстался со своим внутренним «гадким утенком» или не перерос фартук Золушки.

Нас не учили искать себя, поэтому в поисках мы часто идем не в ту сторону. Люди, которые бунтуют против привитых им с детства норм, правил поведения, морали и ценностей, отнюдь не всегда обретают свободу в этой борьбе. Часто они остаются зависимыми от прежних установок, просто теперь эта подчиненность носит другой знак – не плюс, а минус. Вместо «хороших» они становятся «плохими».

Но быть «плохим» еще не означает быть собой. Это нередко можно наблюдать в поведении подростков: поступать назло, делать то, что родители запрещают, – и наслаждаться своей «плохостью». Как правило, удовольствие от нарушения правил ради нарушения не длится слишком долго. И рано или поздно потребность в самоидентификации, в самопризнании, в самореализации дает о себе знать.

Отвергая родительский сценарий поведения, человек во многих случаях запускает в действие контрсценарий. Мол, если мой отец был гулякой, я буду примерным семьянином с жесткими правилами. И все бы ничего, но в какой-то момент человека охватывает депрессия или приходит осознание, что он не получает никакой радости от жизни, хотя все вроде бы сложилось так, как задумано.

А проблема заключается в том, что он живет пусть и прекрасной в глазах окружающих, но не своей жизнью. Часто



такие люди страдают синдромом Золушки: их действия, мотивы, цели так или иначе продиктованы, навязаны или спровоцированы волей других людей. Когда человек не знает себя, ему ничего не остается, кроме как «жить для других».

Какой я? Кто я?

Ответы на эти вопросы будут разными в том или ином возрасте и в различном душевном состоянии. Их невозможно дать один раз на всю жизнь. Более того, идентичность своему Я – это не константа, а переменная. Это постоянный процесс – поиск себя и стремление к себе, обретение себя настоящего вновь и вновь во всех незнакомых ситуациях.

Но в любом случае быть настоящим означает признавать право на существование своих чувств, эмоций и состояний. Всех, а не только тех, которые помечены как «правильные».

Быть настоящим означает делать самостоятельный выбор, даже если он не по вкусу окружающим. Это означает иметь смелость искать собственный путь, а не двигаться по инерции. Это означает признавать за собой право на любовь и уважение независимо от количества пятерок в дневнике. Это означает снять фартук Золушки и добиваться возможности поехать на бал, не дожидаясь помощи феи (вероятность появления которой в жизни все-таки гораздо ниже, чем в сказке).

Некоторые захотят со мной поспорить, ссылаясь на то, что именно осознание своего несовершенства – это стимул к росту и развитию. Мол, принятие себя таким, какой ты есть,

приводит к эгоцентризму, самовлюбленности, ограниченности и т. п.

Однако на самом деле такое мнение – это ловушка, основанная на подмене понятий: за любовь выдается самовлюбленность, а за принятие – идеализация, что легко представить на примере отношений родителя и ребенка. Вы можете трезво видеть и недостатки, и достоинства малыша, но при этом любить и принимать его. И любовь будет помогать в том, чтобы выбрать наиболее эффективный путь развития, скорректировать поведение, а не подавить и «застроить». Если же родитель не любит ребенка, то, как правило, единственный способ воспитания, выбираемый им, – это наказание и страх. И следствием такой методики всегда будет травма.

С собой – точно так же. Только принимая себя, относясь к себе с любовью и уважением, можно по-настоящему работать над своим развитием. В остальных случаях попытки самовоспитания превращаются либо во всплески аутоагрессии, либо в бесконечную войну с самим собой.

Принятие – это всегда диалог. Это готовность к тому, чтобы смотреть на себя непредвзято: оценивать свои сильные и слабые стороны, не отвергая и не наказывая себя за это.

Путь перемен всегда долгий (а если быть честным – бесконечный!) и неоднозначный. Наши же возможности – не будут! – не абсолютны. Я не согласна с позитивной психологией и бестселлерами наподобие *«Секрет»*, потому что они

создают иллюзию нашего всемогущества. И стоит лишь правильно настроиться, улыбнуться – и весь мир будет у твоих ног, а сбывшиеся желания посыплются как из рога изобилия. А если у тебя что-то не ладится с деньгами или личной жизнью, значит, ты неправильно настроился! Недостаточно открыл свое сердце миру, не слишком ярко визуализировал, допускал запретные пессимистические мысли и т. п. Адепты позитивной психологии возлагают всю ответственность за жизнь на самого человека и тем самым создают прекрасную почву для зарождения чувства вины и аутоагрессии. Мол, раз у меня что-то не получается, значит, я «неправильный»: не так мыслю, не так живу.

В реальности, к сожалению, не все в этом мире зависит от нас. Во-первых, при всем желании мы не всегда можем влиять на других людей и внешние обстоятельства. Во-вторых, некоторые механизмы нашего подсознания с трудом поддаются воздействию. Например, ранние детские травмы, про которые человек может и не помнить, но которые на всю жизнь определяют его реакции и поведение в каких-то ситуациях. Или генетическое наследие и семейные сценарии, от которых также очень трудно уйти. А иногда судьба складывается таким образом, что нам приходится буквально бороться за выживание, а не заниматься рефлексией. Множество обстоятельств осложняют путь человека к тому, чтобы стать самим собой.

Но все-таки мы не беспомощны перед зеркалом, которое

показывает нам серые перья утенка или перепачканное золой лицо Золушки. Мы не беспомощны перед жизнью. И позиция «У меня было тяжелое детство, поэтому мне ничего не добиться!» – отнюдь не оправдание для того, чтобы просиживать годы на нелюбимой работе, мучаясь страхом одиночества и безденежья. Так же как и утверждение «У меня плохой обмен веществ!» не является объяснением того, почему вы лежите на диване и смотрите сериалы вместо того, чтобы пойти на пробежку и сжечь лишние килограммы, из-за которых у вас уже появилась одышка.

Мы можем меняться и менять свою жизнь. Даже если сейчас вам кажется, что вы ничего собой не представляете, что вы идете не той дорогой, мучаясь от приступов зависти к более успешным людям, – вы способны это изменить.

Эта книга о том, как шаг за шагом изживать свои страхи и менять убеждения насчет своих возможностей, внешности, перспектив и здоровья.

Эта книга о здоровом взрослении, которое совсем не зависит от возраста. Такое взросление – это нахождение Себя Настоящего. А также обретение умения взаимодействовать с собой и помогать самому себе.

Эта книга о том, как создавать себя вопреки любым стартовым условиям.

# Глава 1

## Стоит ли верить зеркалу? Красота настоящая и придуманная

У детей, выросших в Советском Союзе, совершенно особая психология: понятия ухоженности и красоты для них сводятся лишь к чистым ногтям и аккуратным косичкам. Мне в память врезалась сцена из фильма «Доживем до понедельника», где в ответ на предложение директора повесить зеркало в женском туалете учительница старой закалки сурово говорит: «Что, коготок растить будем?!» Советское воспитание не предполагало развития в девочках представления о собственной привлекательности. Наоборот, культивировалась скромность и даже своего рода серость. Чего стоит только убогая школьная форма – платья и ленты траурных тонов, жесткий запрет на любые украшения и косметику. Родители многих моих знакомых руководствовались принципом «хвалить детей должны соседи». Они считали, что хвалить детей – только баловать, а хвалить внешность – и вовсе пагубное дело. Так или иначе, моя мама тоже придерживалась таких взглядов: самое большее, что она позволяла себе, это признать, что я «вполне симпатичная». Но и этого она никогда не говорила по собственной инициативе.

Впрочем, роль матери в осознании девочкой своей при-

влекательности обычно не так уж важна. Куда больше влияния оказывает отношение первого мужчины в ее жизни – отца. Из отцовской любви девочка черпает уверенность в себе как в женщине. Причем отцу для этого совершенно не обязательно расточать похвалы в ее адрес. Достаточно просто любить дочь, проводить с ней время, играть, обнимать и т. п. Тогда в сознании девочки формируется ощущение, которого не хватает очень многим из нас во взрослом возрасте: «Я достойна любви такая, какая есть». Девочки, выросшие в семье с любящим отцом, знают, что любовь мужчины – не награда за хорошие оценки и аккуратные ногти. Любовь – это естественное отношение, которого они заслуживают. Отцовская любовь – основа, на которой растет чувство собственного достоинства взрослеющей девушки. Ребенок не анализирует, почему его не любят. Он просто это чувствует и делает вывод: «Со мной что-то не так...»

У тридцатилетней Ольги была близкая и теплая связь с отцом. Несмотря на то что девушка потеряла его уже в семнадцать лет, созданная им база осталась с ней на всю жизнь. В отличие от многих ровесниц, сероглазая брюнетка Ольга никогда не мучилась вопросами своей привлекательности или непривлекательности, никогда не сомневалась в себе как в женщине и более того – никогда не испытывала острого голода по мужскому вниманию.

Другой свидетель, чье признание нам крайне необходимо,

это зеркало. Но зеркало – очень ненадежный свидетель...

Стоит ли ему доверять? А как иначе? Мы же не можем игнорировать то, что видим. Мы не можем игнорировать то, о чем говорят наши собственные глаза. Проблема в том, что в зеркале мы видим не свой реальный портрет, а образ, пропущенный через паутину наших стереотипов. Мы видим реальность, уже проштампованную автоматической оценкой нашего разума. То бишь если мы считаем, что нос с горбинкой – это некрасиво, то его вид в зеркале будет нас удручать. Но если бы мы не имели этих эталонов? Расстроили бы нас курносый или острый нос, тонкие или, наоборот, полные губы, маленькая или слишком большая грудь? Скорее всего, нет. Мы бы восприняли это как особенность своей внешности, а не как ее недостаток. И это не фантазии. Если последние полвека дамы яростно худеют, то в начале двадцатого столетия плоский живот был поводом к огорчению, а в женских журналах публиковали рекомендации для желающих поправиться.

Дело в том, что имеющиеся в голове эталоны не сотрешь ластиком. Однако их можно постепенно обезвредить. Чем? Хладнокровной логикой и здравым смыслом – если, конечно, использовать эти средства регулярно в течение длительного времени. И для этого вам даже не придется открывать учебник по формальной логике.

# Эталоны, идеалы и иже с ними

Зеркало говорит, что вы не соответствуете некоему эталону, который сложился у вас в голове. А поскольку вы принимаете это за объективный факт, спорить с этим трудно. В противовес ему стоит использовать другой факт: эталонов красоты много. И те образцы, которые, словно гвозди, торчат в вашем сознании, вовсе не единственные. За аргументацией далеко ходить не нужно. Посмотрите на звезд кино и шоу-бизнеса, да и просто оглянитесь вокруг. Сравните Джулию Робертс и Мэрилин Монро. Вспомните, кого считают красавицами ваши знакомые и насколько часто их мнения не совпадают. Да, встречаются женщины, внешность которых восхищает всех. Но, во-первых, таких примеров очень немного. Во-вторых, даже эта признанная красота не является синонимом привлекательности. Я не раз слышала от мужчин что-нибудь в духе: «Да, N, конечно, красивая. Но это не мой тип/не трогает/не цепляет». Даже самая яркая и безусловная красота не всевластна. И не менее часто можно услышать: «Она, конечно, не красотка, но это не имеет значения! В ней что-то есть!»

Однажды мне довелось присутствовать при мужском разговоре, где обсуждались эталоны красоты на примерах разных женщин – известных актрис, моделей, ну и общих знакомых, как водится.



- Вот Анджелина Джоли – настоящая красotka!
- Кто? Анджелина? Да у нее борцовские ноги – перекачанные! Смотреть страшно!
- А вот в Кейт Бланшетт определенно что-то есть....
- Ничего, кроме актерского таланта! Абсолютно бесцветная!
- У Насти, конечно, завораживающий взгляд! Настоящая восточная красавица!
- Ну не знаю... По-моему, самая обыкновенная. Фигура – ничего, а так – я бы даже симпатичной не назвал.
- Саша – прекрасна! И натуральная блондинка, м-м-м!
- А по-моему, у нее слишком холодная внешность. Симпатичная, но что-то в ней есть отталкивающее.

Замечу, что все участники этого разговора выросли и живут в одной и той же социальной системе, а значит, волей-неволей подвергаются воздействию примерно одинаковых стереотипов. И при этом их мнение о привлекательности той или иной женщины отнюдь не всегда совпадало.

Даже если у вас не модельная внешность, это не означает, что вы ни в чьих глазах не будете красоткой. Не верите? Найдите в интернете фотографии Барбры Стрейзанд, Джулии Робертс, Пенелопы Крус, Кейт Бланшетт – женщин, чья внешность далека от стандартов. Про каждую из них при желании можно сказать не одну гадость. У Джулии Робертс – гигантский рот и лягушачья улыбка, у Пенелопы Крус – ути-

ный нос, Кейт Бланшетт и вовсе бесцветная моль, а внешность Барбры Стрейзанд настолько далека от любых стандартов красоты, что даже говорить не о чем. В качестве ударного средства можно найти еще фото знаменитой пожирательницы сердец – возлюбленной Владимира Маяковского Лили Брик. Распечатайте и повесьте над столом – чтобы не забывать проверенную временем истину: **видов красоты гораздо больше, чем эталонов в нашей голове.**

# Недостатки или особенности?

Вернемся к зеркалу. Иногда оно способно подсказать вполне здравые вещи. Например, напомнить, что бессонная ночь оставляет на лице следы ярко-фиолетового цвета, а напольные весы вовсе не сломались и показывают верные цифры.

Однако в разговоре с зеркалом стоит разделять объективные данные и субъективное мнение. Если месяц назад у вас не было складочки на талии, а теперь она появилась, то это объективно. И дальше уже можно думать – мешают ли вашему счастью эти дополнительные граммы жира?

Но порой то, что мы считаем недостатками, на самом деле – всего лишь наши особенности.

У каждой из нас есть свои уникальные возможности для того, чтобы производить впечатление на окружающих. Но чтобы их грамотно использовать, стоит сначала научиться смотреть на себя непредвзято. *Для выработки этого навыка существуют специальные упражнения. Их подробное описание вы найдете в Приложении 1.*

Посмотрите на себя глазами человека, у которого в голове нет журнальных картинок. Кто сказал, что только прямой нос и губы определенной формы являются красивыми? Посмотрите, что объективно вы можете улучшить, а чем просто стоит гордиться как изюминкой своей внешности. **Иногда**

**то, что мы считаем нашим недостатком, является нашей особенностью.**

# Неуверенность ведет к непривлекательности. А не наоборот

Зачастую наше сознание ставит вопрос самовосприятия с ног на голову. В результате у девушки возникает алогичная связка: мои проблемы с самооценкой/уверенностью в себе/сексуальностью/коммуникациями от того, что я недостаточно красива/ умна/привлекательна. Если начать вдаваться в подробности, то можно прийти к мыслям наподобие:

– *Я стесняюсь говорить с незнакомыми людьми, потому что у меня лишние три килограмма, нос картошкой и непослушный вихор на затылке.*

– *Я не могу найти себе мужчину, потому что у меня слишком короткие ноги и целлюлит.*

– *Я не могу быть счастливой, потому что у меня слишком маленькая грудь и слишком большие губы.*

На самом деле все обстоит наоборот. Если вы перманентно несчастны, то, глядя в зеркало, непременно найдете в своей внешности кучу недостатков. Если вы страдаете от неуверенности в себе, то ваш разум так или иначе будет выдавать этому рациональные обоснования – лишние килограммы, короткие ноги, родинка в неподходящем месте и т. п. Мы вообще склонны искать понятное объяснение своим проблемам. И как правило, не в таких эфемерных вещах, как самовосприятие, а в более конкретных – в злонамеренности окру-

жающих людей или просто невезении. «Не повезло с формой носа» – более приемлемая причина для неудач, чем «не хватило смелости», а «слишком толстая» легче объясняет отсутствие друзей, чем «замкнутая и недоверчивая».

Это, конечно, не значит, что все люди сказочно прекрасны и глаза обманывают вас насчет формы носа и лишних килограммов. Нет, иногда и килограммы – лишние, и нос – картошкой. Но не они являются источником неуверенности в себе. Уверенные в себе люди редко переживают из-за формы носа, а их внешность не мешает им претендовать на все самое лучшее в этом мире.

Очарование и шарм не зависят от размера груди и черт лица. Впрочем, подозреваю, что вы это и так знаете. Но никто не убедит вас в том, что вы на самом деле Лебедь, пока вы сами не позволите себе в это поверить.

**Неуверенность в себе – это источник непривлекательности. А не наоборот.**

## **Коротко о главном**

- Видов красоты гораздо больше, чем эталонов у нас в голове.
- Иногда то, что мы считаем нашим недостатком, является нашей особенностью.
- Неуверенность в себе – это источник непривлекательности. А не наоборот.

# **Глава 2**

## **Комплекс отличницы, или Кто поставит мне пятерку?**

Что такое уверенность в себе? Именно уверенность, а не самоуверенность, сомнение или самонадеянность.

«Уверенность» – это нахождение «у веры». То есть ближе всего термин именно к вере или к доверию, что в данном случае почти одно и то же. Вера в себя и свои силы, доверие себе и своему разуму. Неуверенность – это состояние, когда мнению окружающих вы доверяете больше, чем собственному.

Почему же часто оценка других людей становится для нас важнее своей?

# «Будь хорошей девочкой и слушайся старших!»

Все мы вроде бы понимаем, что красота, ум и талант – вещи относительные. Один и тот же человек у кого-то вызывает восторг, а у кого-то – раздражение и антипатию. Но, даже зная это, мы часто стремимся «быть хорошими» для всех, нравиться всем.

**Стремление «быть хорошим» и есть главный источник внутренней неуверенности.**

Как правило, это проявляется в следующем наборе мыслей, регулярно посещающих голову:

– *Я хочу поступать правильно!*

Можно сразу задать себе вопрос: правильно для кого?

– *Я хочу быть хорошей/хорошим.*

В чьих глазах?

– *Я хочу, чтобы меня любили.*

Кто именно?

– *Я не хочу никого обижать, не хочу причинять неудобство.*

Почему?

– *Я просто хочу, чтобы всем было хорошо.*

Да, и мир во всем мире, конечно!

Если время от времени у вас в голове мелькают такие соображения – это явный признак того, что ваш внутренний



Гадкий утенок всеми силами стремится стать «своим» на птичьем дворе. Его в этом трудно упрекнуть. Очень немногие рождаются нонконформистами и легко плывут против течения. Большинство из нас жаждет любви и одобрения окружающих, жаждет признания и принятия в том птичьем дворе, где нам довелось жить.

Иногда жажда признания просыпается, когда мы наконец попадаем в круг потенциально «своих».

Разновидность жажды одобрения – это привычка жить по правилам родителей, подпитываясь их похвалой и страшась осуждения. Как в известном анекдоте:

– *Вовочка, пора домой!*

– *Мама, я замерз?*

– *Нет, ты хочешь кушать!*

На прием к моему коллеге как-то пришла красивая эффектная женщина сорока двух лет с жалобами на отсутствие личной жизни. Несмотря на яркую внешность, ум, два высших образования, умение вести хозяйство и прочие достоинства, она ни разу не была замужем. И в целом у нее практически не было полноценных отношений за исключением одного недавнего романа. Когда он резко оборвался, женщина заподозрила, что дело все-таки не только в отсутствии «нормальных мужчин» вокруг, как уверяла ее мама... Это было первое упоминание матери клиентки, но отнюдь не последнее. Выяснилось, что большая часть жизни дамы проходила под девизом «Не разочаровать маму!». Учеба, отличные от-

метки, карьерные достижения – все это было поводом для того, чтобы получить мамино одобрение. И личная жизнь, разумеется, тоже. Молодой человек должен был соответствовать маминым стандартам о достойном женихе. Кроме того, мама с возрастом требовала все больше внимания. Попытки поселиться отдельно привели к тому, что клиентка оказалась «неблагодарной дочерью», «эгоисткой», «гордячкой». При чем мама не отказывала себе в удовольствии уколоть любимую дочь в больное место: «Если ты так с родной матерью, то неудивительно, что нормальные мужики от тебя шарахаются!»

Со стороны это выглядит как театр абсурда. Однако не факт, что вы сами никогда не выходили на его подмостки.

Но если вы сейчас начали потихоньку рвать на себе волосы и клясть свою зависимость от похвалы, то, пожалуйста, прекратите это бессмысленное самоистязание. Жажда одобрения – это не уродство и даже не недостаток. Это гораздо ближе к общественной норме, чем к отступлению от нее.

**Стремление к одобрению свойственно большинству социализированных людей. Поэтому винить себя за это бессмысленно и деструктивно.**

Типичный эксперимент на склонность к конформизму часто демонстрируют в вузах на лекциях по психологии и социологии. Лектор предлагает рисунок, на котором изображены два отрезка разной длины, и просит всех присутствующих в зале сравнить их и сказать, какой длиннее. Все участ-

ники по очереди смотрят на рисунок и говорят, что длиннее правая линия. Один за другим люди выдают одинаковый ответ. И наконец рисунок попадает в руки того, кто, сам не зная, является испытуемым. Он смотрит на отрезки и видит, что длиннее левый отрезок. И это совершенно очевидно. Но испытуемый слышал, что все до него говорили про правую линию. Человек напрягает глаза, пытается развеять оптический обман, однако все остается по-прежнему – его видение противоречит мнению остальных. Испытуемый не знает, что остальные присутствующие участвуют в «заговоре» и намеренно дают неправильный ответ. Как много людей способны в этой ситуации сказать правду? Единицы. Большинство сдается и повторяет тот же ответ, что звучал до них.

Для того чтобы вопреки всему обществу сказать: «Король-то голый!», нужно обладать либо очень большой силой духа, либо незамутненной детской непосредственностью.

В традиционных обществах и тоталитарных государствах стремление «быть для других» лелеется и пестуется, потому что именно оно обеспечивает функционирование всей государственной системы. В Советском Союзе слово «индивидуализм» было почти оскорблением. Считалось правильным, здоровым и нормальным стремиться «быть как все»: не выделяться, не выпендриваться. Отлично это демонстрирует фраза из фильма «Стиляги»:

*– А не хочу быть не такой, как все! Потому что не считаю себя лучше других!*

Мы не так уж сильно изменились с советских времен. Просто общество раскололось на множество более узких слоев и групп, каждая из которых с тем же тоталитарным упорством навязывает свои нормы и стандарты.

– Вы думаете, мне нужны эти часы за десять тысяч баксов? – говорил нам знакомый, главный юрист одного из крупнейших московских холдингов. – Даром не нужны! Но меня не будут принимать всерьез партнеры, если приду в более дешевых.

И ладно, если бы речь шла только о внешнем антураже – определенных марках одежды, стоимости часов и т. п. Зачастую наши сообщества требуют и определенных правил поведения, под которые людям вольно или невольно приходится подстраиваться.

Одна моя клиентка рассказывала, что ее дочь-старшекласница учится в очень престижной школе, где учителя постоянно транслируют детям стандарты их будущей жизни.

– Они им внушают, что высшее образование нужно получать непременно в зарубежном вузе! А иначе они будут неудачниками и не смогут ничего добиться в этой жизни. У моей дочки уже постоянные истерики на почве нервного перенапряжения. Боится, что не поступит в суперпрестижный вуз!

Во сколько лет нужно выйти замуж, какое образование получить и какой образ жизни вести, чтобы считаться при-

личным человеком и достойным членом общества, – все это нормы, исподволь транслируемые нам обществом. Несоответствие стандартам, которые приняты в вашем кругу или в кругу, куда вы стремитесь, становится источником дискомфорта и неуверенности в себе.

**Но уверенность и независимость – не те черты нашей личности, которые либо даны, либо нет, вроде горбинки на носу. Все это можно наработать, воспитать так же, как мы воспитываем силу воли, оттачиваем художественный стиль или осваиваем иностранный язык.**

Известно много примеров людей, которые преодолевали застенчивость, неуверенность в себе, комплексы, страхи и даже последствия глубинных травм. Они становились учителями, певцами, артистами, тренерами, психологами, в общем теми, кто ведет за собой, вдохновляет и поддерживает других.

Моя подруга и ко-тренер Елена Ханпира всю свою юность писала песни и пела их под гитару в узком кругу друзей. О большем она и не мечтала: не верила в свой талант. Но к тридцати годам Елена начала наконец брать уроки вокала, сумела с помощью психолога преодолеть неуверенность в себе и решилась выйти на сцену. Потом она создала свою фолк-группу со стабильной аудиторией, написала множество популярных песен и стала автором мюзикла «Последнее испытание».

Вы тоже можете многого добиться – точно так же, как и она.

# Как из хорошей стать настоящей?

В работе с зависимостью от чужого мнения может помочь осознание некоторых моментов.

## **1. Жажду одобрения всегда видно.**

Наше ожидание похвалы и одобрения всегда заметно взгляду со стороны. Неуверенность в себе почти невозможно замаскировать так, чтобы она не сквозила в поведении. И если люди до сих пор не тычут этим вам в глаза, то лишь потому, что им нет до вас особого дела.

Существует множество характерных масок, которые мы надеваем, когда чувствуем себя особенно уязвимыми и неуверенными. Самая распространенная из них – цинизм. Он очень редко бывает натуральным. Чаще всего за ним стоит страх человека испытать боль, быть отвергнутым или осмеянным. Как-то в юности я общалась с молодым человеком, который любил щегольнуть какими-нибудь смешными циничными высказываниями в духе: «Ну, любовь – это отличный инструмент для манипуляций» или «В нашем возрасте уже пора отказываться от идеалистических взглядов». Как-то я не выдержала и в одном из разговоров обронила:

- Какой же ты ранимый!
- Как ты узнала?! – он вытаращил на меня глаза.
- Слишком много показного равнодушия к чувствам, – усмехнулась я.

Другая часто используемая маска – напористая самоуверенность. Если человек агрессивно отстаивает свое мнение, всеми силами транслирует «я прав!!!», это почти всегда означает, что он стоит на зыбкой почве. Иногда такие люди ссылаются на свою принципиальность. Однако чаще всего они яростно спорят из-за полных пустяков, доказывая, что пончик и пышка – две разные вещи и ни в коем случае нельзя их путать. Казалось бы – какое значение имеет название выпечки? Но для такого человека вопрос имеет глобальное значение. Это подачка его жажде самоутверждения. То бишь мотивация в подобных дискуссиях сводится к «спору, потому что могу спорить».

Третья типичная маска – избыточная скромность из серии «я тут в сторонке постою». Такие люди на вопрос об их мнении отвечают что-нибудь в духе: «Да мне неважно – лишь бы вам/ всем было хорошо!»

Четвертая маска – избыточное миролюбие, когда человек пытается угодить «и нашим, и вашим», постоянно ищет компромиссы и изображает вечного кота Леопольда. «Давайте жить дружно!» – неплохой принцип, но иногда и он бывает лишним. Не стоит жить дружно, например, с людьми, которые унижают твоё достоинство, хамят, оскорбляют. Если человек терпит подобное обращение и пытается без конца «уладить дело миром», то причина обычно не в его бескрайней доброте, а в глубокой уязвимости.

Кстати, многие опытные манипуляторы прекрасно поль-



зуются жадой одобрения и страхом перед осуждением своих визави, пуская в ход фразы: «Ты не умеешь слушать других!», «Ты не в состоянии идти на компромиссы!», «Я понимаю, почему тебя не любят!» и т. п.

## **2. Я не золотой, чтобы всем нравиться.**

Эту истину в свое время озвучила психолог и тренер Эв Чульска (теперь Эв Хазин) на одном из тренингов в начале нулевых. Участники обсуждали жажду одобрения, и Эв рассказала, что раньше тоже остро переживала, когда сталкивалась с антипатией, непризнанием, отторжением:

– А потом я вдруг задумалась о том, что мне самой нравятся отнюдь не все люди, с которыми я сталкиваюсь. Многие вызывают равнодушие или неприязнь. С некоторыми я совсем не хочу иметь дела. И это нормально. Тогда мне стало ясно, что нормально и обратное – я тоже нравлюсь не всем.

То, что мы кому-то не нравимся, кого-то раздражаем, у кого-то вызываем отвращение, – это нормально. Очень часто нас любят и не любят за одни и те же качества.

Зачастую люди нас недолюбливают, поскольку не понимают. К сожалению, иначе как в адекватном диалоге эти вещи не прояснишь. А если человек не идет на разумный диалог – так ли он нужен вам? Для чего вы всеми силами стремитесь убедить его, что вы не верблюды, а горб на ваших плечах – это всего лишь сложенные крылья? Для чего вам еще одна похвала в копилку? В большинстве случаев наше стремление доказать другим, что у нас есть какие-то достоинства, – это

попытка избежать самоосуждения. То бишь опять же недоверие себе. Могу ли я себя уважать, если мой друг сказал, что я – дурак и сволочь? Но почему мнение друга весит больше своего? Если вы точно знаете, что за спиной крылья, то вам остается лишь усмехнуться иллюзии горба, которую видят другие.

### **3. Другие люди – тоже люди.**

Забываясь о мнении окружающих, мы часто забываем, что они – такие же люди, как мы сами. У них – точно так же, как у нас! – есть свои вкусы, которые отнюдь не идеальны, свои пристрастия и жизненный опыт, табун тараканов в голове и детские страхи. И все это вместе формирует ту призму, через которую они смотрят на мир.

Не только вы, но и другие люди порой ошибаются, причем даже в тех сферах, где они в целом компетентны. Так, я не раз сталкивалась с ошибками профессиональных психологов. Потому что любой психолог – каким бы он ни был прозорливым, внимательным и умным – не в состоянии просканировать психику пациента от и до и дать совет на все случаи жизни. Когда речь идет о человеческом сознании, то даже самый высококвалифицированный специалист не всегда может с ходу принять верное решение и найти эффективный путь работы. Как минимум необходимо длительное знакомство с клиентом, знание его проблем, реакций и т. п.

Если же речь идет не о профессионалах, а о специалистах в «бытовой психологии», то ошибки более чем вероятны.

Обратите внимание, что в одной и той же ситуации окружающие дают вам иногда совершенно разные советы. У ваших друзей может кардинально отличаться мнение о вашей прическе, вашем молодом человеке или решении уволиться с работы. Как в знаменитой басне про слона-живописца, вы все равно не сможете удовлетворить все вкусы. Одному не хватит яркости красок, а другой скажет, что это просто вырви глаз. Помню, как одна приятельница, учившаяся на имиджмейкера, сказала по поводу моего платья:

– Нет-нет, тебе ни в коем случае нельзя носить такое! Оно слишком увеличивает твои бедра!

– Что? Увеличивает бедра?! – удивленно переспросила другая, не менее зацикленная на стиле. – Ничего подобного, это как раз твой идеальный силуэт!

Это не означает, что не стоит прислушиваться ни к чьим советам. Иногда бывает весьма полезно получить консультацию со стороны или просто свежий взгляд на вещи. Но не стоит абсолютизировать чужое мнение как истину и тем самым обесценивать собственные суждения. Зачастую мы так привыкаем уповать на сторонние советы, что следуем им даже тогда, когда наши интуиция и опыт требуют обратного. Именно это демонстрируют эксперименты с конформизмом. Мы четко видим, какая линия на рисунке длиннее, но ставим свое мнение ниже мнения окружающих.

Отзывы других людей о вас и ваших поступках отнюдь не всегда будут объективными. Идете на митинг против ново-

го закона? Часть друзей обязательно вас поддержит и скажет: «Молодец!» А другие покрутят пальцем у виска. Решили стать вегетарианцем? Мнения окружающих снова будут полярными: от полного одобрения до попыток затащить вас к врачу. Купили мотоцикл? Помимо восторгов обязательно услышите чью-нибудь речь о вашем безумии и безрассудстве. Вы можете пожертвовать миллион на благотворительность, но обязательно найдется критик, который упрекнет вас в расточительстве и показном поведении. Или объяснит, что эти деньги надо было отдать совсем в другой фонд.

# 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.