

Постійно намагаєтесь сподобатись іншим?  
Час подобатися собі!

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

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

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-5766-5



9 786171 257665

• УТЕ ЕРГАРДТ

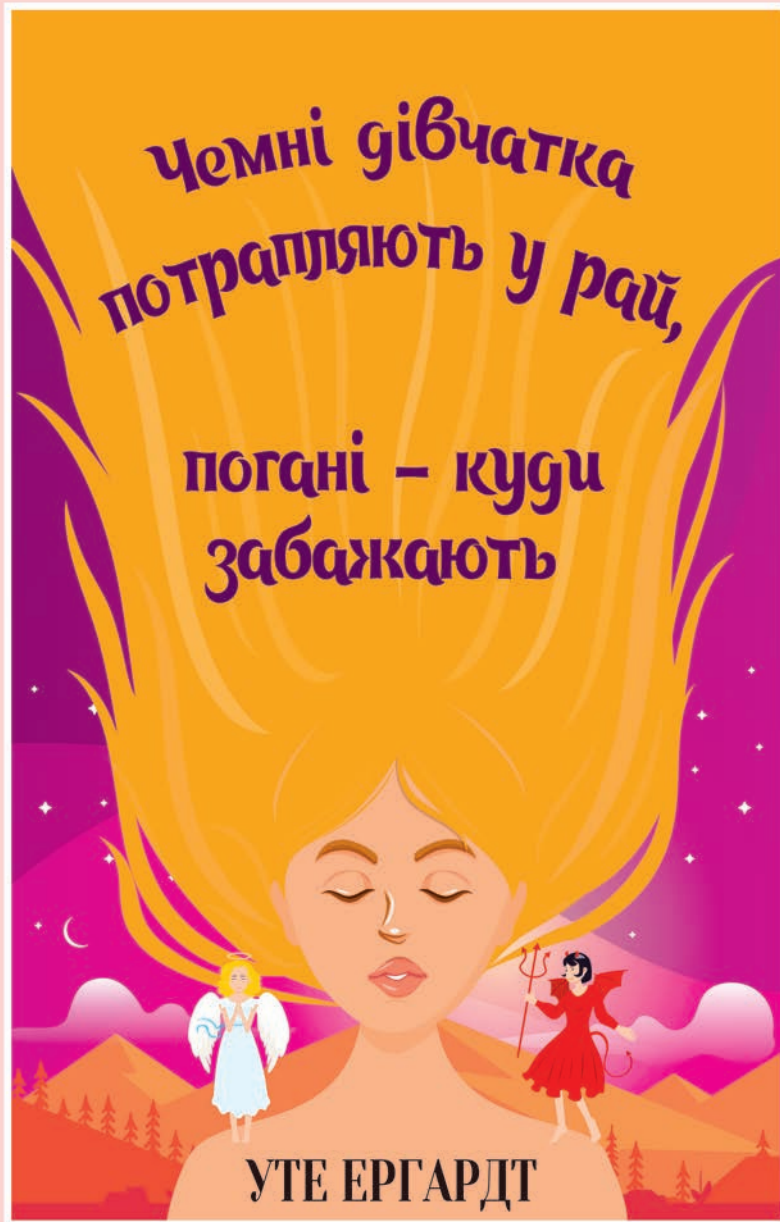
Чемні гівчатка потрапляють у рай,  
погані – куди забавляють



Чемні гівчатка  
потрапляють у рай,

погані – куди  
забавляють

УТЕ ЕРГАРДТ





**Ute Ehrhardt**

**Gute Mädchen  
kommen in den Himmel,  
böse überall hin**

**Warum Bravsein uns  
nicht weiterbringt**

Wolfgang Krüger Verlag

Уте Ергардт

чемні дівчатка  
потрапляють у рай,  
погані — куди  
забажають

УДК 159.9  
Е69

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:  
Ehrhardt U. Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall  
hin. Warum Bravsein uns nicht weiterbringt / Ute Ehrhardt. —  
Wolfgang Krüger Verlag: Frankfurt am Main, 1994. — 224 p.

Переклад з німецької *Святослава Зубченка*

*Дизайнер обкладинки Ірина Палагіна*

ISBN 978-617-12-5766-5  
ISBN 978-3-8105-0515-3 (нім.)

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 1994  
© Nemigo Ltd, видання українською мовою, 2019  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2019

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

*Платон*

# Зміст

СЛУХНЯНІ ВІД КОЛИСКИ ДО МОГИЛИ ..... 9

**Пристосування — стратегія  
з тяжкими наслідками** ..... 13

ВЕЛИКИЙ ОБМАН ..... 23

**Щоденні мисленнєві пастки** ..... 23

*Дурні відмовки* ..... 23

*Невже жінки не знають, чого хочуть?* ..... 24

*Жінки можуть бути лише ніжними?* ..... 28

*Чи справді жінки слабкі?* ..... 37

*Чи зобов'язані жінки завжди мати гарний вигляд?* ..... 38

*Чи приречені сильні жінки на самотність?* ..... 42

*Чи повинні жінки ставати матерями?* ..... 43

*Чи потрібен жінці чоловік?* ..... 45

*«Я не можу про себе подбати сама?»* ..... 49

**Професійні мисленнєві пастки** ..... 55

*«За готовність допомогти завжди буде винагорода»* ... 55

*«Я мушу робити те, чого від мене очікують»* ..... 60

**Боязнь влади** ..... 66

*Чи робить влада самотніми?* ..... 68

*Влада — це експлуатація?!* ..... 77

*Влада псує характер?!* ..... 78

*Високі звірі кусають?!* ..... 81

*Жінки керують із-за спини?!* ..... 83

*Ризиків слід уникати?!* ..... 91

---

<i>Влада робить нелюбими?! .....</i>	93
<i>Той, хто принижується, досягне підвищення?! .....</i>	97
<i>Жінки повинні прислуговувати навіть на керівних посадах?! .....</i>	99
<b>Стратегії.....</b>	102
<i>Відкрийте власну цінність! .....</i>	102
<i>Визнайте свої досягнення!.....</i>	104
<i>Зважайте на власні потреби!.....</i>	105
<i>Віддавайте завдання!.....</i>	106
<i>Кажіть НІ!.....</i>	110
<b>Самоздійснюване пророцтво.....</b>	113
<i>Завчена безпорадність.....</i>	121
<i>«Я така, яка є, і мушу такою ж бути».....</i>	125
<b>Непритомна посмішка .....</b>	138
<i>Покірна мова тіла.....</i>	138
<i>Мова покори.....</i>	156
<b>ЗАВЖДИ ТІЛЬКИ ПОСМІХАТИСЯ .....</b>	168
<b>Чи зраджують себе жінки усміханням? .....</b>	168
<b>Менталітет Мони Лізи .....</b>	176
<i>Пастка розуміння .....</i>	176
<i>Пастка помічниці.....</i>	176
<i>Пастка жертви .....</i>	177
<i>Пастка скромності.....</i>	177
<i>Пастка співчуття .....</i>	177
<i>Стосунки як пастка .....</i>	192
<i>Пастка розуміння .....</i>	193
<i>Пастка помічниці.....</i>	204



<i>Пастка жертви</i> .....	209
<i>Пастка скромності</i> .....	217
<i>Пастка співчуття</i> .....	223
<b>Покірنا жінка</b> .....	227
<i>Несвідомий саботаж</i> .....	235
<i>Короткочасна користь від приниження</i> .....	236
<i>Довга дорога до самосковування</i> .....	238
<i>Перші пагінці</i> .....	241
<i>Оманлива користь стереотипів</i> .....	253
<i>Форми приниження</i> .....	254
<i>Жінки самі себе роблять залежними</i> .....	257
<b>Жіноча відмова</b> .....	260
<i>Відмова від заперечення</i> .....	261
<i>Відмова від інтелектуальності</i> .....	262
<i>Відмова від самоствердження</i> .....	265
<i>Відмова від власних норм</i> .....	267
<i>Відмова від фінансової незалежності</i> .....	269
<i>Відмова від освіти</i> .....	269
<i>Відмова від професійного успіху</i> .....	271
<b>Злі дівчатка потрапляють куди забажають — навіть у рай... на землі!</b> .....	279
<b>Про автора</b> .....	286

## СЛУХНЯНІ ВІД КОЛИСКИ ДО МОГИЛИ

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

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

Однак приховані сумніви виходять на поверхню — їх, немов зрадників, видно в малесеньких нюансах мови тіла. Лець нахилена голова, майже непомітне запитання в погляді, соромлива

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

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

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

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

«Жінки народжені прислуговувати», — заявляє один керівник відділення. Він дотримується думки, що жінкам краще працювати у сфері надання послуг. Там вони зможуть навіть самотійно вирішувати щодо тих чи тих дрібничок. Прислуговувати — це, мовляв, їхня природа. І мимоволі багато жінок своєю поведінкою йому підтакують, роблячи те, чого від них очікують, і не йдуть напролом, відмовляючись від захисту власних ідей. Будучи милими та не порушуючи спокою, вони

зможуть досягти успіху в професії та сімейному житті — принаймні так гадають ці жінки. Вони вірять, що зможуть прив'язати до себе чоловіка, не порушуючи лояльного та поступливого мовчання; йому перед очі не повинне потрапляти щось дискомфорту. При цьому сподіваються на похвалу та прихильність за їхню готовність допомогти й волонтерство і не мають сумніву, що бути милою — *єдина* стратегія успіху. За приклад часто беруть своїх матерів, особливо коли з власного досвіду довідалися, що вперед крокують хамовиті, непокірні та сміливі жінки. Ніколи чемні й тільки зрідка — найкращі!

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

## ПРИСТОСУВАННЯ — СТРАТЕГІЯ З ТЯЖКИМИ НАСЛІДКАМИ

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

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

Тим часом жінки повинні навчитися не сподіватися нишком на вдячність, а вимагати її відповідними діями. Вони жертвують собою й покладають надії, що інші відчують провину за це і колись таки віддячать, та зазвичай так не стається. Тож слід усвідомити, що вони або роблять комусь послугу, прагнуть щось подарувати й не мають розраховувати на віддяку, або ж своїми вчинками очікують вдячності, визнання чи якихось дій у відповідь. Однак із цим треба одразу розібратися. Найбільший камінь спотикання, який мусять подолати жінки, — це думка, що вони неодмінно мають усім подобатися. Заради цього вони відмовляються від самоствердження, незалежності та влади. Замість того щоб «відшукати самих себе», віддаляються від себе ж. Коли ж хтось демонструє свою симпатію до них, нерідко в це не вірять.

Насправді вони зовсім не сподіваються, що їх поважатимуть, і це триватиме доти, доки жіноцтво більше орієнтуватиметься на думку інших, аніж на власні бажання та ідеї.

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

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

а не в собі. Тож не треба картати себе уявленнями, що хтось має щось проти вас. І не слід сушити голову над тим, що з вами негаразд, — краще *подумайте над креативними рішеннями*.

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

У нас глибоко вкоренився страх покарання уже за сам порив, за незначне порушення правил. Що подумають про нас інші? Як вони вчинять? Чи подобатиметься їм погана дівчинка? Жінок сковує слухняність, і вони мовчки відмовляються від багатьох речей, які дають задоволення, і рідко досягають того, чого прагнуть насправді. Підвалини такої відмови закладені дуже глибоко. Уже сам спосіб годування дитини груддю впливає на її пізнішу поведінку, а дівчаток та хлопчиків годують по-різному. Як діти перетворюються на хлопців та дівчат — простежити важко, проте тільки так удається побачити, як виникають жіноча безпорадність та дисгармонія й наскільки міцно вони «приклеюються».



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

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

*Безпорадність — це завчене переконання, а не вирок, якого не уникнути.*

Сенс концепту самоздійснюваного пророцтва<sup>1</sup> полягає ось у чому: подія відбувається, бо до цього було відповідне очікування. Точне визначення SEP (самоздійснюване пророцтво, *self-fulfilling prophecy*) має бути таким:

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

Цей процес значною мірою відбувається несвідомо: «У мене страх перед іспитом. Я вчуся нервово й деструктуровано». Таким чином виникає внутрішній образ неправильних відповідей, або «вітру в голові», і ймовірність завалити іспит зростає. Наслідок — ще більший страх. На відміну від такої настанови: «Я вірю, що іспит мені до снаги (очікування успіху). Вчуся цілеспрямовано. Я сконцентрована, уважна, мій розум відкритий». Так виникає внутрішній образ правильних відповідей. Імовірність скласти іспит на «відмінно» зростає. Наслідок — подальше очікування успіху. Системи ЗБ та SEP проникають одна в одну, взаємодоповнюючись. Жінка, яка вірить, що в неї немає технічного

<sup>1</sup> У сучасну соціологію термін увів Роберт К. Мертон, але його можна знайти ще в працях Еббінгауза за 1885 рік. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

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

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

Безпорадність виявляється в різних буденних ситуаціях. Безпомічні жінки сумніваються у своїй спроможності досягти успіху. Вони тільки зрідка

досягають цілей, які вкрай обережно поставили перед собою. Відставання від власних можливостей велетенське, і найменші труднощі стають причиною покинути затію. Утім, така нестача витримки стосується не всіх сфер життя. Жінка, яка займається рукоділлям, легко дає собі раду з клієнтами, але взагалі не здатна відстояти свою позицію в конфлікті з матір'ю. Учителька, яка без найменших зусиль уміє вгамувати неслухняних учнів, потрапляє в паніку, коли їй доводиться самій їхати на курси підвищення кваліфікації. Люди вміють бути в одній галузі компетентними та сильними, а в іншій — безпорадними й лякливими. Хоч як би дивно це звучало, та все ж позитивний досвід успіху й наполегливості не можна просто так перенести з однієї сфери в іншу, адже бар'єр перед записуванням досягнення на власний рахунок надто високий. Свій успіх простіше розглядати як випадковий, а блокувальні фактори виникають через завчений раніше досвід: людей гальмує не реальність, а внутрішні переконання. Хто вірить, що не в змозі розв'язати якесь рівняння, бо в його родині немає видатних математиків, той вибудував у собі стійку внутрішню блокаду. Хтось же, навпаки, переконаний, що складне рівняння — це просто значніші труднощі: воно коштуватиме більше зусиль та роздумів, але немає нічого неможливого. Розв'язати складне математичне завдання —

до снаги кожному. Хто це усвідомлює, той сприймає таке завдання як виклик собі. Така людина очікує: труднощі стосуються лише певного стану справ чи обмеженої ситуації. Промахи — це не обов'язково власні похибки, бо в їх основі лежать змінні величини. Їх можна подолати, якщо відпочити чи обрати кращий день, добре підготуватись або отримати в розпорядження ліпший матеріал. Якщо ж людина постійно шукає помилку в самій собі й вірить, що умови неможливо змінювати, то за такою самоблокадою радше ховається завчена безпорадність. Керуючись досвідом, деякі жінки вірять, що неспроможні зробити щось власними силами, і сподіваються на допомогу інших чи на долю. Віру у свої сили чи придатність втрачено, а успадковані моделі незалежності пропонують тільки одне рішення: вони мусять пристосовуватися до побажань інших. І це коштом легкості та задоволення від життя. У професії компетентні, але безпорадні жінки очікують, щоб їх хтось виявив. Казковий принц на роботі називається ментором! На нього очікують багато жінок, яких сповнює відчуття, що вони застрягли в глухому куті. Замість того щоб діяти, вони приховують уміння та професійні амбіції. І водночас такі жінки засмучені та розчаровані, коли керівництво їх не підтримує. *Вибороти* підтримку було б логічною реакцією. Натомість безпорадні втрачають віру у свої уміння та здібності, побоюються, що їхній

успіх залежить лише від щасливого випадку чи збігу обставин. Вони не розглядають себе як творців власних здобутків, втрачають радощі від успіху. І лише коли щось не вдається, одразу ж знаходять причини в самих собі.

Це відбивається на мотивації та самоактивації. Безпорадні страждають від внутрішньої інертності, тривалої втоми, синдрому *burn-out* (емоційного вигорання), безсоння або діяльності, у якої немає чіткої мети. Вони цементують переконання, що не можуть нічого змінити й самостійно досягати цілей, і переймаються, що самі не здатні впоратися з власним життям. Однак тільки одиниці визнали себе безпорадними. Хоча вони вірять у залежність від неприємних казусів у житті, але термін «безпорадність» використовують лише в екстрених ситуаціях, та й то найчастіше стосовно інших осіб. Наприклад, коли друзі чи родичі в безвихідній ситуації потребують підтримки. І тільки деякі «безпорадні» жінки почуваються здатними керувати власним життям, самостійно вирішувати та дбати про себе. Такі зусилля точно увінчаються гарними наслідками. Проте, хто не очікує від себе самостійності, той точно залежатиме від інших. Тому жінки справді вірять, що повинні скеровувати всю енергію на те, щоб хтось залишався їм вірним, і сприймають це як інвестицію у власне майбутнє. І замість того, щоб докла-

дати зусиль, інвестувати сили в самоорганізацію, ствердження себе чи у власну стабільність, вони йдуть на «ліниві» компроміси.

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

- ❖ дозволять перейти від безсилої слухняності до радісного та безтурботного спротиву;

- ❖ знищать у жінок суперечність між цілеспрямованими діями на користь собі та поведінкою на догоду іншим.

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

# ВЕЛИКИЙ ОБМАН

## ЩОДЕННІ МИСЛЕННЄВІ ПАСТКИ

### Дурні відмовки

Багато слухняних жінок доходять оманливого висновку: вони вважають, що часткова чи короткочасна користь надовго компенсує їхню слухняність. Вони вірять, що запобігання чварам варте того, щоб заплющити очі на відсутність бажання партнера виконувати з дітьми домашнє завдання. Вірять вони й у те, що згода на відвідування ресторану виправдовує неврахування їхніх побажань щодо відпустки. Вірять, що другий автомобіль компенсує їхнє бажання самостійно заробляти гроші. Вірять, що нова шуба позбавляє партнера необхідності доглянути дітей, поки жінка сходить на йогу. Вони вірять, що понаднормова праця без жодних нарікань дозволить їм просунутися в кар'єрі далі. Однак від такої омани жінки лише програють. Вони, мов засліплені, не хочуть думати, що такі «ліниві» відмовки насправді стануть для них тягарем. Адже зрештою перетворюються на ще одну цеглину в стіні власної покори. З такими дрібними перемогами тісно пов'язаний страх особистої відповідальності — відкрито висловити свою думку, усвідомити



наявність конфлікту тощо. Слухняні жінки бояться не тільки такої відповідальності, а й ризику на коротку мить впасти в немилість чи нелюбов. Але споруджені власноруч бар'єри відображають поведінку за старими правилами. Це дурні відмовки, які заважають боротьбі за власні права.

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

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

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

## **НЕВЖЕ ЖІНКИ НЕ ЗНАЮТЬ, ЧОГО ХОЧУТЬ?**

Беттіна хотіла б полетіти в подорож із сім'єю і вже три роки мріє про те, щоб восени полетіти на тиж-

день-два на Канарські острови. Повернувшись із міста, показує рекламні буклети Петеру, своєму чоловікові, та Мануелі, дев'ятирічній доньці. Вона навіть купила кілька різних путівників. Петеру ідея подобається, а Мануела просто в захваті від того, що зможе подорожувати літаком. Та все ж щороку наша трійця «приземляється» в котеджі у Шварцвальді (Петер забронював його ще під час минулої відпустки), до того ж і там досить-таки непогано. Беттіна ж щороку стає дедалі похнюпленішою. Вона до всього чіпляється і скаржиться, що їй доводиться готувати їсти і прибирати. Власне кажучи, для неї було б краще взяти пакетний тур, але щось стримує Беттіну від того, щоб піти до офісу туристичної фірми й таки забронювати відпочинок на наступну осінь. Вона побоюється, що Петеру насправді більше подобається відпочинок у Шварцвальді. Щоправда, він і сам каже, що хотів би поїхати кудись в інше місце, але на ділі нічого не робить. Дружина ж тлумачить його бездіяльність як приховане небажання і не помічає, що й сама не робить анічогісінько. Вона не бронює туру, бо не хоче тиснути на Петера. Якщо чоловік справді воліє летіти, то нехай забронює все сам, адже, врешті-решт, вона неодноразово повторювала своє бажання. Принаймні вона не раз заявляла, що хотіла б полетіти кудись на південь. Таким чином, з поваги до нього Беттіна відступає.

Жінка поводитья як маленька дитина, яка постійно щось клянчить, але на неї ніхто не звертає уваги — кожен говорить «так», проте за цими словами не йде жодних дій. Те, що обоє стверджують, що залюбки полетіли б на Канарські острови, не враховується. Рішення фактично здійснити задумане мусить ухвалити Петер — поставити крапку над «і», зарезервувавши тур. Те, що, на думку Беттіни, стосується Петера, її самої нібито не стосується. Їй навіть на думку не спадає, що якщо вона хоче полетіти, то саме вона повинна ставити крапку над «і».

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

**!** Чи відчули ви щойно таємний осуд? Може, у вас на вустах застигло слово «егоїстично»?  
**●** Чи зазнають утисків інші? Можливо, вас навідувають думки на кшталт: «Так робити не

**слід. Не можна йти по головах інших...» Тоді закрадається підозра небезпеки, що у вас усередині глибоко засіла «служняна дівчинка».**

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

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

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

**Немає рішення, яке б на 100 % було правильним.**

Навіть уряд ледве назбирує більшість голосів, щоб ухвалювати рішення. Що вже казати про приватну

чи професійну сферу, де так само важко щось вирішити? Принцип торгів усюди однаковий: слід зважити всі переваги та недоліки й тільки тоді вирішувати.

## **Жінки можуть бути лише ніжними?**

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

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

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

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

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

Певний час із цим не було проблем, та все ж суперечки виникали знову і знову. Грошей не вистачало, Біргіт виснажувалася, а Гергарда охоплював страх перед іспитами. Коли йому треба було перепочити від зубріння, він грав у сквош або виходив кудись із друзями. Біргіт сердилася, але сама собі видавалася надто прискіпливою. Як-не-як, у нього ж іспити на носі, йому теж треба відпочити.

І знову вона відмовлялася від власних побажань, навіть часу на подруг у неї не залишилося, та й загалом більше не мала вільного часу, особливо для відвертих, глибоких розмов. Нарешті Гергард завершив навчання. Хоч він поки що не знайшов робот, але жінка могла вийти на повну ставку, та ще й на денну зміну. Нічними чергуваннями вона була вже сита по горло. Він міг узяти на себе домашні клопоти, аж поки не знайде підхожу роботу, а близнята тепер ходили до дитячого садка. Біргіт дуже тішилася роботою, надто раділа через те, що попрощалася з хатніми справами.

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

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

Біргіт потрапила водночас у дві пастки: по-перше, думала, що не має права на прояв злісних почуттів. *Слухняні дівчатка не бувають злими.* По-друге, вважала, що повинна здобувати прихильність свого партнера якимись поступками. *Слухняні дівчатка жертвують собою заради інших.* «Любов — це... прати його шкарпетки». Біргіт вірить, що якщо випустить гнів, то Гергард її точно покине. Так вона *приборкує* свої погані риси вже роками, тримаючи злість під контролем і побоюючись його втратити. А іншим разом боїться, що Гергард усе побачить — він може помітити, що насправді дружина не така вже й мила, як



намагається вдавати, і тоді точно її покине, тут у неї немає сумніву. Біргіт знає, як сильно чоловік цінує її приязнь. Вони ж бо не раз обговорювали жінок його друзів, і їй у вухах дзвеніли зневажливі зауваження: «Моніка не пропонує друзям Петера пива чи чогось перекусити. Вона, знай, бурмоче, що після його посиденьок із приятелями їй доводиться прибирати». А як радісно всі навідуються до Гергарда! Узяти хоча б Інґрід, яка нерідко залишала їм шестимісячну дитину і йшла в кіно. І це тоді, коли її чоловік та його друзі збиралися працювати. Біргіт була зовсім іншою: вона ні в чому не обмежувала активне товариство, а критика інших жінок стала для неї бальзамом на душу. Зараз же вона вийшла на шлях, щоб саме такою і стати.

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

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

## **ПРО АВТОРА**

Уте Ергардт народилася 1956 року в Касселі. Відвідувала вечірню гімназію та вивчала психологію. З 1976 року працює доцентом-фрилансером із питань підвищення професійної кваліфікації. Основна сфера досліджень: комунікація та оптимізація навичок. З 1984 року разом зі своїм партнером проводить економічно-психологічні консультації та має власну психотерапевтичну клініку у Візбадені.

Популярне видання

*ЕРГАРДТ Уте*

**Чемні дівчатка потрапляють у рай,  
погані — куди забажають**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*  
Редактор *Н. Я. Радченко*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 19.07.2019.  
Формат 70x100/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 11,61  
Наклад 4000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»  
пропонує розміщення реклами  
на нашій книжковій продукції :  
логотипи, закладки, флаєри, листівки,  
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:  
[trade@ksd.ua](mailto:trade@ksd.ua)**