

## 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 сумління 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 віддякувати інших.

Однак приховані сумніви виходять на поверхню — їх, немов зрадників, видно в малесеньких нюансах мови тіла. Ледь 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 самостійно 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 дискомфортне. 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 — іще 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, взаємодоповнюють. 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, одначе 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 радість 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 угоду 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.