

«Для женщин, которые готовы строить жизнь на своих условиях»
— СОФИЯ АМОУЗО, основатель и CEO Girlboss

МАХО МОЛФИНО

Мифы о хорошей девочке

Как разрушить
стереотипы и начать жить
по своим правилам

МИФ Саморазвитие

Махо Молфино

**Мифы о хорошей девочке.
Как разрушить стереотипы и
начать жить по своим правилам**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.955.6
ББК 88.251.31

Молфино М.

Мифы о хорошей девочке. Как разрушить стереотипы и начать жить по своим правилам / М. Молфино — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-169470-0

Психолог и коуч женщин-лидеров Махо Молфино на практических примерах и случаях из собственной практики анализирует мифы о хорошей девочке. Вы узнаете, какой именно миф проявляется в вашей жизни сильнее всего, как на нее влияет и чему препятствует. Множество упражнений помогут проработать собственные «слепые пятна» и раскрыть внутренний потенциал, который есть у каждой женщины. Издание будет интересно женщинам, увлекающимся психологией и саморазвитием. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.955.6
ББК 88.251.31

ISBN 978-5-00-169470-0

© Молфино М., 2020
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2020

Содержание

От автора	6
Глава 1. Как становятся хорошими девочками	7
Глава 2. Мифы о хорошей девочке	15
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Махо Молфино
Мифы о хорошей девочке.
Как разрушить стереотипы и
начать жить по своим правилам

Издано с разрешения HarperCollins Publishers

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

© 2020 by Majo Molfino. All Rights Reserved. Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Моей маме, и ее маме, и ее маме...

*Не спрашивайте, что я сделал. Спросите, чего я не сделал.
Я не обрезал ей крылья, вот и все.*

Зиауддин Юсуфзай¹, отец Малалы Юсуфзай

¹ Зиауддин Юсуфзай (р. 1969) – пакистанский педагог, автор книги «Дайте ей взлететь. История счастливого отца» (издана на русском языке). *Прим. ред.*

От автора

В основу рассказа об архетипе хорошей девочки легли собственные переживания и размышления, а также перипетии моих клиентов, друзей, гостей и слушателей подкаста. Я немного изменила личные подробности, сгруппировала и объединила их таким образом, чтобы сохранить анонимность. Хотя женщины, упомянутые в книге, составляют лишь крошечный процент мирового населения, уверена, что миф о хорошей девочке универсален и знаком женщинам с разным культурным и социальным опытом. Какими бы ни были ваши личностные особенности и ситуация, надеюсь, вы узнаете в книге себя.

Глава 1. Как становятся хорошими девочками

На письменном столе стоит моя детская фотография. Мне лет двенадцать, я первый раз пошла в католическую школу для девочек в Монреале (Канада). Я стою у лестницы и сжимаю в руках лямки портфеля. На мне юбка в сине-зеленую шотландскую клетку и начищенные до блеска черные туфли, в которых отразилась вспышка от фотоаппарата. Волосы собраны в тугий хвост. Я хочу влиться в коллектив и заслужить симпатию одноклассниц. Дочь иммигрантов и круглая отличница, я была очень хорошей девочкой. Но за маской совершенства скрывалась печальная истина: у меня не было своего места. Я родилась в Буэнос-Айресе, но не знаю, на какой улице и в каком районе мы жили, не помню запаха кожи и табака, которые продавались в киосках. Родители иммигрировали в Канаду, когда я была совсем малышкой. Я владею только разговорным испанским и с трудом запоминаю простейшие слова. Мои тетушки, дядюшки и бабушки живут в Аргентине, но я выросла без общения с ними и чувствовала себя оторванной от корней, языка, культуры и сообщества.

В детстве сложно сопротивляться давлению сверстников, и я отчаянно стремилась во всем походить на своих светловолосых, голубоглазых канадских подруг с благозвучными английскими именами – Эллисон, Ребекка. Я стыдилась сильного акцента родителей («Как бы люди не подумали, что мы глупые»), незнания местных традиций – ночевки в гостях или Хэллоуина (в Аргентине такое не принято). Мне надоели насмешки над моим полным именем Мария Хосе. Соседские дети часто дразнили меня, а родители подруг при виде меня напевали песню «Мария» из «Вестсайдской истории»², хотя мне это ни о чем не говорило.

Я была другой и чувствовала это. Родители любили меня всем сердцем, но к пятнадцати годам я сменила десять школ и как минимум шесть домов и городов в Канаде и Соединенных Штатах. Как выяснилось, быть хорошей, целеустремленной девочкой и отличницей – простейший способ ассимилироваться и примириться с невыразимой тоской, разобщенностью и отчуждением.

Умничка!

Согласитесь, хорошую девочку легко узнать. Она всегда ходит в школьной форме. По настоянию родителей играет на фортепиано и занимается балетом – год за годом. Она лучшая в конкурсе по правописанию. Она всегда делает домашнее задание. Она мила, бесхитростна и послушна. Эти образы не случайно всплывают в голове при мысли о хорошей девочке. Все мы знакомы с ней. Общество убедило многих из нас, что награды заслуживает только тот, кто действует по правилам, трудится не покладая рук и остается при этом милым и любезным.

Хорошая девочка – повсеместный феномен, но при этом у каждой свой неповторимый путь. Возможно, вы считаете, что с хорошей девочкой покончено в прошлом, но поверьте, она сидит во всех нас. У меня, например, она проявлялась в учебе, потом в работе. Кроме того, я хотела, чтобы мальчики влюблялись в меня, жаждала комплиментов. В подростковом возрасте популярные в школе личности – ну вы знаете, плохиши, бунтари и хулиганы – и в самом деле обращали на меня внимание, и это привело к многолетним нездоровым отношениям (позже вернусь к этой теме).

В вашей жизни хорошая девочка тоже будет выражать себя по-своему. Но корни у этого явления общие – патриархат. Подобно достижениям или маске, архетип хорошей девочки пред-

² Мария – девушка-подросток из Пуэрто-Рико, переехавшая в Нью-Йорк. *Прим. ред.*

ставляет собой защитный механизм, образ жизни, позволяющий чувствовать себя защищенной и любимой, но при этом лишаящий веры в себя.

Что такое патриархат? Это древняя (и просто возмутительная) социальная и культурная система, которая явно или косвенно ставит мужчин выше женщин³. Патриархат повсюду, как воздух и вода. Под его натиском мы жертвуем своими потребностями, желаниями и возможностями ради того, чтобы выжить и влиться в общество.

Хорошая девочка – это одомашненная часть нашей личности, которую система приручает и обучает – и речь не только о нашей жизни, но и жизни многих поколений женщин в семье. Хорошие девочки не рискуют, держат язык за зубами и прячут от мира свои истинные таланты.

Патриархат

Как мне кажется, у слова *феминизм* (как и *патриархат*) плохая репутация. Впрочем, это неудивительно в эпоху патриархата! Как сказала одна из слушательниц моего подкаста: «Меня тошнит от этого слова. Сразу представляю расвирепевшую женщину, которая сжигает лифчик и винит мужчин во всех своих бедах. Но ведь проблема намного серьезнее. Нельзя же обвинять каждого встречного». Хорошая девочка вычеркнула из своего лексикона слова *феминизм* и *патриархат*, чтобы не мутить воду. Под словом *патриархат* я имею в виду систему притеснения. Притеснение – это несправедливое обращение и подавление индивида со стороны другого индивида, группы, социальной или культурной системы. Ключевой посыл этой книги заключается в том, что сообщество, в котором мы родились, притесняет по конкретным признакам – полу, национальности или финансовому положению. Это не все, но сейчас я не буду вдаваться глубже. Во многих странах девочек и женщин лишают права на образование, медицинскую помощь, принуждают к рабскому труду и проституции. В Соединенных Штатах латиноамериканки, коренные индианки и темнокожие женщины *за одну и ту же работу* получают гораздо меньше, чем белые нелатиноамериканские мужчины⁴.

Некоторые формы притеснения сразу бросаются в глаза, другие замалчивают, но это не значит, что их нет. Притеснению можно противопоставить свободу, влияние и выбор. Притесненным – людей с возможностями. Когда мое внимание обратили на это, я махнула рукой, но потом поняла, что так оно и есть: я белая, состоятельная, здоровая. Я поняла, что нахожусь одновременно в категории и «притесненных», и «притеснителей». Неприятное открытие, но самоанализ далеко не всегда приносит радость, так что готовьтесь. Нужно принимать обе стороны: только так мы увидим свои кровоточащие раны (нанесенные патриархатом, как вы догадались) и раны, которые мы, обладающие правами и возможностями, неосознанно наносим другим.

Патриархат внутри вас. Удивлены? Многие женщины считают патриархат чем-то внешним, однако когда мы живем в притесняющей системе, она проникает внутрь. Мы впитываем ее принципы, более того, считаем их собственными. Внутренний патриарх отчасти определяет подсознание, слова и поведение, которые мешают нам быть собой. И все же вы можете изменить ситуацию и взять управление в свои руки.

У патриархата есть друзья. Он пересекается с другими системами, которые ущемляют права определенных групп. Я имею в виду и превосходство белых, которые притесняют людей

³ Эта книга написана для всех, кто считает себя женщиной, по праву рождения или нет. Когда я говорю «мужчины», я имею в виду цисгендерных, гетеронормативных мужчин. Патриархат вредит не только женщинам, но и другим социально отчужденным группам. Он губит даже тех самых цисгендерных, гетеронормативных мужчин, которых ставит над другими полами. Об этом мы поговорим в следующей главе.

⁴ National Partnership for Women and Families. “Quantifying America’s Gender Wage Gap by Race/Ethnicity,” fact sheet, April 2019, accessed July 15, 2019, <http://www.nationalpartnership.org/our-work/resources/workplace/fair-pay/quantifying-americas-gender-wage-gap.pdf>.

других национальностей, людей с отличающимся цветом кожи и в целом считают светлую кожу лучше темной; и капитализм, который притесняет людей с низким доходом, то есть судит людей по экономическому статусу и считает, что высокий доход лучше низкого⁵. Эти системы притеснения поддерживают и укрепляют друг друга, взаимно подыгрывают как старые добрые друзья. Масштабы этой книги не позволяют вдаваться во все тонкости патриархата и его серьезных последствий. Я лишь подчеркну, что под патриархатом подразумеваю преобладающую сегодня культуру, которая представляет собой опасную смесь разных систем притеснения.

Патриархат стар. Патриархат существует столько же, сколько и письменность – примерно с 3100 года до н. э. Даже если в доисторической жизни человечества было что-то помимо патриархата, письменные свидетельства об этом до нас не дошли. Однако антрополог Мария Гимбутас⁶, изучая народное творчество и артефакты Старой Европы, предположила, что в дописьменный период существовало равноправное сельскохозяйственное общество (около 7000–3500 г. до н. э.)⁷. По данным Гимбутас, его члены обожествляли Землю и отображали циклы плодородия в рисунках и фигурках, однако после вторжения индоевропейских воинов с севера Балтийского моря это сообщество погибло. Именно тогда зародились основы патриархальной западной культуры и современного языка⁸. Исследования ДНК подтверждают факт вторжения⁹. Мы не знаем, соответствует теория Гимбутас истине или нет, но одно верно: патриархату тысячи лет и он продолжает существовать даже после женского освободительного движения 1960-х годов.

Патриархат повсюду. Да, именно так и обстоят дела. Каждая современная культура строится на системе притеснения всех, кто не попадает в категорию мужчин. Если вы женщина и родились в любой момент в течение последних пяти тысяч лет, патриархат будет преследовать вас на каждом шагу. Однако подождите бить тревогу: проблема и так привлекла внимание благодаря публичному разоблачению сексуальных домогательств в Голливуде и Кремниевой долине. Кроме того, всем известна горькая истина: женщины составляют всего 4,8 % СЕО компаний в списке Fortune 500¹⁰; 20 % режиссеров, сценаристов, продюсеров и редакторов лучших фильмов¹¹ и 23,7 % конгрессменов¹². Расставим все точки над *i*: мужчины, а не женщины стоят во главе политики, технологий и культуры мира. Вы обнаружите патриархат на пузырьках шампуня, на детской одежде, обуви, в любимых фильмах, песнях, технике, в любом районном магазине и даже в шкафчиках на своей кухне. Стоит нажать на любую кнопку, оплатить покупку или просто принохаться – патриархат тут как тут, готовый впиться вам в тело и разум.

Конечно, в одних культурах больше патриархата, в других – меньше. Есть благоприятные для женщин культуры, ставящие мать семейства на первое место, но это редкое явление (преимущественно в изолированных этнических сообществах). Но во многих из них до сих пор

⁵ В свободной торговле нет ничего плохого. Однако в современной Америке капитализм действует беспрепятственно, корпорации расширяют власть и влияние над людьми и сообществами, а мы занимаемся варварским извлечением и потреблением ресурсов Земли, вместо того чтобы восстанавливать их.

⁶ Мария Гимбутас (1921–1994) – всемирно известный археолог и культуролог. *Прим. ред.*

⁷ Marija Gimbutas. The Prehistory of Eastern Europe, Part 1: Mesolithic, Neolithic and Copper Age Cultures in Russia and the Baltic Area, American School of Prehistoric Research Bulletin No. 20, edited by Hugh Hencken (Cambridge, MA: Peabody Museum, 1956).

⁸ Gimbutas. Prehistory.

⁹ Wolfgang Haak et al. “Massive Migration from the Steppe Was a Source for Indo-European Languages in Europe,” *Nature* 522, no. 7555 (2015): 207, <https://doi.org/10.1038/nature14317>; Iosif Lazaridis et al. “Genetic Origins of the Minoans and Mycenaeans,” *Nature* 548, no. 7666 (2017): 214, <https://doi.org/10.1038/nature23310>.

¹⁰ Pew Research Center. “The Data on Women Leaders,” Pew Social Trends fact sheet, September 13, 2018, accessed July 15, 2019, <https://www.pewsocialtrends.org/fact-sheet/the-data-on-women-leaders/>.

¹¹ Martha M. Lauzen. “The Celluloid Ceiling: Behind-the-Scenes Employment of Women on the Top 100, 250, and 500 Films of 2015” (San Diego, CA: San Diego State University, Center for the Study of Women in Television and Film, 2016).

¹² Center for American Women and Politics. “Women in Elective Office 2019,” accessed July 15, 2019, <http://www.cawp.rutgers.edu/women-elective-office-2019>.

существуют табу, например на упоминание менструации, в связи с чем многие антропологи заявляют об отсутствии доказательств существования истинного матриархата (спорное утверждение!). Проблема в том, что матриархат никогда не был таким распространенным явлением, как патриархат. И, честно говоря, я вовсе не ратую за матриархат. Я стремлюсь к фундаментальному порядку – к эгалитарному миру, в котором люди живут в гармонии с внутренним «я», друг с другом и с планетой. Думаю, вы со мной согласитесь.

Патриархат вредит всем нам. Эта книга посвящена женщинам, но патриархат вредит и мужчинам. Пока женщин учат быть хорошими девочками, мужчин принуждают к агрессии, брутальности, грубой силе, бесчувствию, беспутству... думаю, вы поняли. Хуже всего, что патриархат негативно влияет на детей: мы навязываем им гендерное противопоставление, покупаем игрушки в зависимости от пола и учим их соответствовать жестким, унифицированным гендерным нормам, вместо того чтобы позволить выразить истинное «я». Поскольку патриархат размещает белого мужчину на вершине пищевой цепочки и утверждает, что этот мужчина умнее самой природы (ха!), он также оправдывает авторитарные группы, которые уничтожают или подчиняют себе людей, живущих в тесной связи с природой. Ярче всего это проявилось в эпоху европейских завоеваний и колонизации коренных племен. Конечно, патриархат распространяется и на животных, растения и природные ресурсы Земли. Эта система подсовывает людям идеальное оправдание, чтобы истреблять или выжимать все ресурсы нашей родной планеты.

У патриархата есть вестники. Патриархат – это не один человек и даже не группа людей (то есть мужчин). Это синоним доминирующей культуры, а значит, он незаметно просачивается в сообщества и субкультуры. Ему нужны активные глашатаи, которые появляются перед нами в разных формах, из-за чего их сложно распознать. Это могут быть наши обожаемые близкие (например, родители) или кумиры (например, знаменитости).

Как правило, они даже не подозревают о своей роли. Кстати, служить патриархату могут не только мужчины – это люди любого пола, возраста, сексуальной ориентации, религиозных предпочтений, национальности и этнической группы. Не буду мучить вас философией, скажу только, что друг для друга все мы глашатаи определенной культуры, которая впитывается, как масло в теплый хлеб. Все мы заражены токсичными идеями о женщинах и женственности, которые следует выбросить из головы. Метафора глашатая нравится мне тем, что позволяет отнестись с пониманием ко всем участникам процесса. Никто не рождается плохим. Все мы одурачены патриархатом. Проблема не в человеке, а в деструктивной системе, которую нужно побороть общими усилиями. В общем, патриархат – это не один нехороший человек, на которого можно показать пальцем; патриархат находит множество податливых человеческих сосудов и использует их для распространения своих принципов. Я расскажу о том, как патриархат повлиял на рождение мифов о хорошей девочке, и по каждому мифу приведу в пример одного или нескольких глашатаев (они перечислены в таблице).

Группа/ культура	Описание	Глашатаи
Семья	Семья, в которой вы родились и выросли, люди, с которыми вы в детстве проводили больше всего времени	Без сомнения, родители и воспитатели сильнее всего влияют на жизнь ребенка (особенно мамы на дочерей). Другие члены семьи, например дедушки и бабушки, отцы, сестры и братья, кузены и кузины, тети и дяди, тоже могут навязывать патриархальные нормы
Школа	Все учебные заведения — от начальной школы до колледжа	Основные авторитеты — учителя, психологи, тренеры и родители других учеников. На нас также влияют друзья и сверстники
Религия	Религиозная и духовная традиция, в которой вы воспитывались, особенно в ранние годы жизни	Образованные лидеры обладают большей властью. Это, в частности, священники, монахини, раввины, проповедники
Поп-культура	Доминирующая западная развлекательная культура: телепередачи, новости, кино, журналы и музыка, которые вы поглощали, особенно в ранние годы жизни	Глашатаи — все знаменитости, а именно актеры, музыканты, модели, королевская семья, фэшн-дизайнеры, художники и другие делатели искусства. Иными словами, богатые, красивые и знаменитые. В век интернета больше, чем когда-либо, у этих глашатаев появился свободный доступ к маленьким девочкам

В зависимости от среды, в которой вы росли, в вашей жизни могли присутствовать и другие глашатаи, но перечисленных четырех основных групп вполне достаточно. Проблема в том, что каждая из нас столкнулась с людьми, которые пытались вылепить из нас патриархальных кукол. Мы подробно рассмотрим подлые методы этих глашатаев в первом мифе о хорошей девочке. Кстати, отмечу, что патриархат незаметно прокрадывается в жизнь людей, которые затем осознанно или неосознанно транслируют нам негатив и превращают нас в хороших девочек.

Поиск выхода

Постараюсь помочь вам освободиться от мифов о хорошей девочке, поскольку сама была такой и теперь с трудом выздоравливаю, как будто после тяжелой болезни. Я радостно пела школьные песни и глядела в рот учителям. Я сидела на первой парте и, когда учитель задавал вопрос, вскидывала руку так резко, что могла бы и оторвать ее. *Выберите меня, меня!* Меня обзывали подхалимкой, ябедой (в каждом классе должен быть свой ябеда, правда?) и любимчиком учителя. Ради пятерки я готова была на все. Я до ужаса боялась разочаровать родителей, которые покинули родную страну и стольким пожертвовали ради меня.

За годы учебы в школе я научилась неукоснительно следовать правилам и напрочь забыла, что такое креатив. Неудивительно, что после колледжа я устроилась на скучную работу научного ассистента, отсиживала с девяти до пяти за крошечным столом, отделенном перегородкой от таких же столов, и не чувствовала никакого интереса к работе – только пустоту и подавленность. Мне казалось, я сижу в глубокой яме, и я погрузилась в самоанализ. Спустя какое-то время я записалась на магистерскую программу по обучению, дизайну и технологиям в Стэнфордском университете. Учеба стала поворотным моментом, поскольку я освоила дизайн-мышление (мы еще вернемся к нему) и выработала так называемую *креативную уверенность*, которая удивительным образом повлияла на мою карьеру и жизнь в целом. Я вернулась к детским увлечениям (зadolго до школы и нервотрепки с оценками) – писала стихи, рассказы и музыку. Со временем это привело меня к коучингу, я запустила свой подкаст и подписала контракт на книгу с крупным издательством. Оставаясь хорошей девочкой, которая боится проявлять способности и выражать свое мнение, я ничего не добились бы. Я поняла, что дизайн, особенно в сочетании с другими методиками, может стать мощным инструментом поддержки для женщин, которые мечтают освободиться от оков хорошей девочки и зажить полной жизнью: открыть свой бизнес, оспорить решение начальства, устроиться в демократичную компанию, получить повышение, писать книги, песни и манифесты или – была не была! – уйти в заслуженный отпуск, не мучаясь чувством вины, и снова взяться за кисть. Мифы о хорошей девочке мешают нам обратиться к творческому началу жизни, поддерживают страх перемен, дискомфорта и неизвестности, то есть ингредиентов самой что ни на есть крутой жизни.

Итак, что такое дизайн-мышление? Как правило, мы ассоциируем дизайн с творческими областями, такими как мода, интерьер и графика, однако этим он не ограничивается. Дизайн нужен *во всем*. Дизайн – это не только эстетика и красота; это оптимизация систем и процессов. *Дизайн-мышление* включает в себя доскональное понимание человеческих потребностей, синтез наших наблюдений и мозговой штурм, прототипы и многократное тестирование решений в поиске оптимального варианта. Мне нравится эффективность и одновременно гибкость этого метода. Приведу пример. Наблюдая много часов, как женщины красят ногти, специалисты из дизайнерской фирмы IDEO заметили серьезную проблему: одну руку проще красить, чем другую – дамы, думаю, вы прекрасно понимаете, о чем я. Этот вывод вдохновил дизайнеров разработать пузырек лака с гнущейся кисточкой, чтобы левой (или правой) рукой было легче контролировать процесс и наносить точные мазки¹³. Гениально, правда? Руководствуясь дизайн-мышлением, студенты Стэнфордского института дизайна имени Хассо Платтнера (d.school) разработали инкубатор для новорожденных, которым теперь пользуются во всем мире. Перед студентами поставили задачу: создать кувез для согревания малышей, который смогут позволить себе малообеспеченные страны. Стоимость кувеза должна составлять не более 1 % тради-

¹³ IDEO. “A New Venture Changes the Way We Polish Nails: Redesigning the Nail-Painting Experience for Both Hands,” 2014, accessed July 15, 2019, <https://www.ideo.com/case-study/a-new-venture-changes-the-way-we-polish>.

ционного¹⁴. Как вы видите, будь то удобный лак для ногтей или спасение трехсот тысяч недоношенных детей, дизайн идет навстречу человеческим потребностям. Его можно применять к более масштабным проблемам, таким как образ жизни, карьера, отношения. Я бы сказала, *вы сами* – ваш главный дизайн-проект. Как отметили специалисты по дизайн-мышлению Билл Бернет и Дэйв Эванс в своей книге «Дизайн вашей жизни: живите так, как нужно именно вам»¹⁵, «с помощью мышления, которое создает удивительные технологии, продукты и пространства, можно проектировать карьеру и жизнь»¹⁶.

Именно дизайн-мышление помогло мне сформулировать мифы о хорошей девочке и понять, как их развенчать. В этой книге я покажу, как каждый по отдельности миф влияет на вашу работу, отношения и чувство благополучия, и дам все необходимые инструменты, которые помогут вам улучшить жизнь. Будем осмысливать и решать проблемы как дизайнеры.

Начнем с ключевых принципов дизайн-мышления, которые я адаптировала специально для хороших девочек. Перечислим их.

1. Стремитесь к более глубокому пониманию

Эмпатия – основа любого качественного дизайна. Это умение ставить себя на место другого человека. Дизайнеры слушают, наблюдают и изучают истинные потребности людей. В противном случае они будут руководствоваться своими предположениями (что им кажется), а не реальностью (что на самом деле нужно людям). Без эмпатии дизайн становится пустым и бессмысленным и предлагает в лучшем случае лишь временное решение. Нам тоже придется учиться лучше понимать себя, анализировать свои желания и потребности, то, что для нас важно на самом деле. Для начала проявим эмпатию к себе и подумаем, как мы дошли до такой жизни, без обвинений и самобичеваний, а с верой в безграничный потенциал для роста.

2. Откройте ум

Люди обращаются ко мне за помощью, когда им кажется, что карьера или отношения зашли в тупик. В большинстве случаев это не так – достаточно поискать новые возможности и поверить в их реальность. Генерация идей – то есть мозговой штурм – позволяет мыслить нешаблонно, хотя многие хорошие девочки давно забыли, как это делается! Чтобы открыть ум, придется также переосмыслить все деструктивные убеждения о себе и мире.

3. Создайте что-нибудь

Новые возможности нужно будет протестировать на практике – через прототип. Во время творческого ступора, когда вы беспечно бродите по коридорам d.school, инструктор или директор советует взять картон, пенопласт и скотч и создать что-нибудь (*все, что угодно*) своими руками. Такая практика вдохновляет и стимулирует процесс обучения. Мы подробно рассмотрим прототипирование в первых главах книги. Сейчас только отмечу, что миниатюрные версии идей, которые можно проверить на деле, а не пережевывать часами, пока голова не взорвется, позволяют скорее решить проблему. Согласно дизайн-мышлению понимание и уверенность приходят через *действия*. Отличная мысль для таких перфекционистов, как мы с вами!

4. Расскажите кому-нибудь

¹⁴ Design for Extreme Affordability, Stanford University. “Embrace,” accessed July 15, 2019, <https://extreme.stanford.edu/projects/embrace/>.

¹⁵ Бернет Б., Эванс Д. Дизайн вашей жизни: живите так, как нужно именно вам. М.: Альпина Паблицер, 2020.

¹⁶ William Burnett and David J. Evans. Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life (New York: Knopf, 2016).

Можно создать вещь, засунуть в шкаф и никому никогда не рассказывать или же показать людям и посмотреть на их реакцию. Обратная связь (умение получать и давать ее) – ключевой компонент дизайн-мышления, коллективного по своей сути. Когда мы *просим об обратной связи* – друга, знакомого, постороннего человека или, возможно, будущего клиента, – мы становимся уязвимыми, но это очень важный этап, поскольку позволяет найти свой путь и пройти его до конца. Кроме того, регулярная *обратная связь* и способность высказывать свое мнение, а не молчать важны для здоровых отношений в личной жизни и на работе.

5. Создайте условия для успеха

Я уже много лет корректирую поведение с помощью дизайн-мышления и обнаружила, что одной только силы воли для изменений недостаточно. Для успеха нужны и другие условия, в частности другое пространство, окружение, в котором будет легче закрепить новый тип поведения. Необходимо подойти к делу со всей ответственностью, чтобы страх не мешал действовать. С принципами дизайн-мышления мы сможем выстроить совершенно новую систему, которая вернет нам свободу выбора и влияние.

В своем подкасте я брала интервью у многих выдающихся женщин, например у писателя и активиста Исабель Альенде, фэшн-иконы и предпринимателя Эйлин Фишер, культуролога и цифрового стратега Лувви Аджайи, психотерапевта и идейного вдохновителя Эстер Перель, педагога и дизайнера Дебби Миллман, леттерера и шрифтового дизайнера Джессики Хиш и обладателя многочисленных наград, фотожурналиста Линси Аддарио. Эти женщины помогли мне понять, что значит быть героиней – так я называю крутых креативных женщин, которые вырвались из цепкой хватки мифов о хорошей девочке. Это книга о женщинах, которые не боятся рисковать, исследовать неизведанное и делиться своим мнением с миром. Именно поэтому рекомендую дополнить чтение книги подкастом [Heroine.fm](https://www.heroine.fm).

Я десять лет изучала различные направления йоги, вела курсы по стресс-менеджменту в Медицинской школе Стэнфорда, а также регулярно практиковала медитацию осознанности. Я использую комплексный подход в коучинге и на консультациях и дополняю все эти методики практическими принципами дизайн-мышления. Мне бы хотелось, чтобы вы чувствовали себя уверенно на *всех* уровнях – ум, тело, сердце и душа. Без этого не вырваться на свободу. И кстати – я рада всем и мне не важно, каких убеждений вы придерживаетесь.

Моя единственная просьба: начните путь с открытым, непредвзятым сознанием. Если вы отправитесь в приключение вместе со мной, то узнаете, что мешает вам делиться своими талантами с миром и что ограничивает вашу силу как женщины на этой планете. Мифы о хорошей девочке настолько коварны, что могут отравить не только детство, но и взрослую жизнь. И все же вы способны это изменить – уже *сегодня*.

Пора избавиться от хорошей девочки раз и навсегда.

Глава 2. Мифы о хорошей девочке

Если вы осознали, насколько глубоко в вас засело стремление быть хорошей девочкой и сколько сил и возможностей оно отнимает, не переживайте. Вы не одиноки. Мои клиентки – умные, амбициозные женщины, сотрудницы крупнейших инновационных компаний мира, и все же в них просматривается хорошая девочка. Как и в историях ведущих женщин-лидеров и креативных предпринимателей, у которых я брала интервью. Хорошая девочка стояла за сообщениями, которые я получала от читательниц. «Я всегда была паинькой», «Я пытаюсь избавиться от хорошей девочки. Помогите!» – писали они. Хорошим девочкам не помеха возраст, успех в карьере или национальность. Скорее всего, и вы потакаете ей много лет, а возможно и десятилетий, и на каждом семейном празднике смиряетесь с тем, что дядя Гарольд просит вас не перебивать старших.

Мифами о хорошей девочке я называю пять основных качеств. Это саморазрушительные убеждения, которые сдерживают и подрывают ваш потенциал как сильной, уверенной женщины. Они неотъемлемая часть устаревших, анахроничных ожиданий от женщин. К счастью, есть способ избавиться от влияния этих мифов. Приготовьте коготь ворона, розмарин и небольшой удобный котел. Шучу! Я искренне верю, что, прочитав книгу, вы научитесь распознавать мифы о хорошей девочке. Поверьте, они те еще поганцы.

Каждый миф о хорошей девочке – все равно что софт, работающий в фоновом режиме, незаметно для вас. Вредоносные программы – мысли, убеждения, поведение – устанавливаются еще в раннем возрасте, когда мы впитываем все как губки, и остаются с нами на всю жизнь. Однако мифы о хорошей девочке не так ужасны, как кажется на первый взгляд. Каждый миф можно сбалансировать и обратить себе на пользу. Мы обязательно поговорим об этом, а сейчас по очереди рассмотрим мифы и поговорим о том, как они препятствуют развитию.



МИФ О ПРАВИЛАХ

Как звучит

Если я буду соблюдать правила, жизнь станет легче, и я добьюсь успеха.

В чем проявляется

Стремление соблюдать внешние правила и подчиняться авторитетам, вместо того чтобы доверять своим желаниям, потребностям и мнению.

Стратегия, чтобы заслужить одобрение

Быть послушной и соответствовать чужим ожиданиям.

Чем приходится жертвовать

Предназначением и уверенностью в себе.



МИФ О СОВЕРШЕНСТВЕ

Как звучит

Я должна легко добиваться значимых результатов во всех сферах жизни.

В чем проявляется

Завышенные требования к себе, неумение признавать свои ошибки и реальное положение дел.

Стратегия, чтобы заслужить одобрение

Быть лучшей во всем и на голову выше других.

Чем приходится жертвовать

Креативностью, восприимчивостью и аутентичностью.



МИФ О ЛОГИКЕ

Как звучит

Я должна прислушиваться к разуму, а не телесным ощущениям и интуиции.

В чем проявляется

Стремление опираться на логику при принятии любых решений.

Стратегия, чтобы заслужить одобрение

Быть умной и достойной доверия.

Чем приходится жертвовать

Интуицией, воображением и эмпатией.



МИФ О ГАРМОНИИ

Как звучит

Если я буду плыть по течению и не создавать никому трудностей, все будут счастливы.

В чем проявляется

Стремление всеми силами поддерживать гармонию и не вступать в конфронтацию, без которой невозможны изменения.

Стратегия, чтобы заслужить одобрение

Быть покладистой, приятной и располагающей.

Чем приходится жертвовать

Своим внутренним голосом и истиной.



МИФ О ЖЕРТВЕ

Как звучит

Потребности других людей важнее собственных.

В чем проявляется

Стремление ставить чужие потребности на первое место в ущерб своему благополучию.

Стратегия, чтобы заслужить одобрение

Быть бескорыстной, самоотверженной и всегда приходить на помощь.

Чем приходится жертвовать

Временем и силами, которые необходимы для реализации своего предназначения.

Итак, мифы о хорошей девочке: правила, совершенство, логика, гармония и жертвенность. Как вы видите, все они звучат и проявляются по-своему, но связаны с одной деструктивной стратегией: получить одобрение и выжить в патриархате. Чем упорнее вы придерживаетесь этой стратегии, тем дальше уходите от своих истинных потребностей – душевной близости, сопричастности и самореализации. Мифы опасны, поскольку под их воздействием мы игнорируем другие части своей личности, требующие самовыражения, ограничиваем внутреннюю силу и потенциал.

Как бороться с мифами в своей жизни

Благодаря самоанализу вы заметите невидимые силы, которые воздействовали на вас долгое время, и сможете выработать новые, здоровые и эффективные способы существования в мире и содействия всеобщему благу. Вот как это сделать.

Усмирите внутренний патриархат

Победить патриархат помогут социальная активность, твердая гражданская позиция и политическая деятельность. Несправедливость сама собой не исчезнет. Однако цель *этой* книги – разрушить патриархат *внутри* нас. Хотя мы не виноваты, что оказались под его гнетом, все же на нас лежит задача освободиться от него. Ответственность, а не вина! Почувствуйте разницу! Я призываю вас взять на себя полную ответственность за свою свободу без какого-

либо чувства вины и смущения. Взять жизнь в свои руки. Помните, как об этом говорил Ганди? «Если желаешь, чтобы мир изменился, сам стань этим изменением». А он знал, о чем говорил. Он сумел без насилия освободить Индию от британского правления. Ганди считал, что *политическое и личностное начала неразрывно связаны*. Благодаря внутренней работе вы станете сильнее и успешнее во всех своих действиях. Вы узнаете, как патриархат проявляется внутри вас и пресечете ему путь. Вы подкрепите слова делами. *И это политический акт*. С этой книгой вы поймете, что можно сделать прямо сейчас. Поверьте, у вас достаточно сил.

Пролейте свет на подсознание

Вы сейчас скажете: «Махо, я хочу быть крутой – за дело!» Но в жизни мы часто упираемся в стену. После работы ни на что не остается времени, жить в Чикаго дорого, а ходить на свидания – вообще немыслимое занятие и т. д. Кажется, что вокруг слишком много препятствий (не зависящих от вас, конечно), которые мешают жить крутой жизнью. Правда? Нет.

Мифы о хорошей девочке – это саморазрушительные убеждения, притаившиеся в мутных подсознательных водах. Тема, должна признаться, не из приятных – придется заглянуть в неприглядные, а может быть, и отталкивающие вашей личности (ничего страшного, они есть у всех нас). Однако я постаралась сделать книгу простой и увлекательной. Поверьте, любые кратковременные неудобства – мелочь по сравнению с пользой в долгосрочной перспективе: я говорю о личностном росте и самопознании. Эта книга поможет вытащить на свет неосознанное и добиться реальных изменений в жизни.

Определите свой ведущий миф

Хотя мы пляшем под дудку мифов о хорошей девочке, у каждой из нас неповторимая личность и опыт, и поэтому одни мифы цепляют нас больше, чем другие. Наверняка вы заметили, что к какому-то из них возвращаетесь снова и снова или можете не задумываясь сказать: «О да, я у него на крючке». Этот миф и будет ведущим. Чтобы выявить его, пройдите [тест в главе 3](#). Хотя большинство из нас борется с одним или двумя мифами, важно понимать, что все они вносят свой вклад во внутренний патриархат, о котором я упоминала ранее. Именно поэтому очень важно изучить все пять мифов и определить, над чем можно поработать.

Преодолеть ведущий миф сложнее всего. У меня это миф совершенства – из-за стремления к признанию и успеху. Мои болевые точки – конкуренция, потребность постоянно сравнивать себя с другими и быть первой. В худшие периоды я так переживаю по поводу своего имиджа и достижений, что забываю про истинные увлечения – поэзию, литературу и музыку. Миф логики стоит у меня на втором месте. Поскольку я так вкалывала во время учебы, то накачала интеллект и задвинула в угол интуицию. Мне тяжело весь день оставаться заземленной. Но все женщины разные. Например, одной из моих клиенток, дизайнеру Сандре, было сложно высказать коллегам и начальству свои желания и потребности, – над ней тяготел миф о гармонии. Католичка Агата обнаружила, что теряет уверенность в себе и не доверяет своему мнению в моменты принятия решений. Ее основной миф – миф о правилах. Беатрис, помощник руководителя компании, под влиянием мифа о жертве отодвигает свои потребности на задний план. В общем, ведущий миф подскажет вам, чем следует заняться в первую очередь.

Восстановите равновесие

Возможно, прозвучит нелогично, но в мифах о хорошей девочке нет ничего плохого. Я не призываю упразднить правила, логику, гармонию, самопожертвование и даже перфекционизм. Время от времени можно и нужно проявлять эти качества. Но поскольку мы хотим разобраться, почему вы ведете себя именно так, а не иначе, я довольно подробно объясню, в чем и как проявляется опасность этих мифов. Когда мы обсудим негативные составляющие, я покажу вам, что в каждом мифе, если его грамотно интегрировать, кроется и положительный

потенциал. В конце концов, гармония и логика имеют полное право на существование. Проблема в том, что хорошие девочки склонны перегибать палку, и, чтобы обрести утраченную силу, нужно восстановить равновесие. Так что не будем вместе с грязной водой выплескивать и ребенка! Наша задача – всего лишь вернуть баланс.

Сделайте осознанный выбор

Повторю еще раз: нет ничего плохого в мифах и даже в сущности хорошей девочки. Порой я ловлю себя на мысли, что смотрю на домохозяйку свысока, и меня это огорчает. Разве феминизм существует для того, чтобы принижать других женщин? Нет. Феминизм – это про выбор. Про то, что вы не обязаны быть домохозяйкой, но *можете ею быть, если сами так решили*. Точно так же я не призываю нарушать правила; следуйте им, *если есть такое желание*. Я не призываю отказаться от гармонии; поддерживайте гармонию, *если вы этого хотите*. Не задумываясь о вредительских наклонностях своего подсознания, мы ходим по узкому полю с ограниченным количеством вариантов. Знание мифов дает возможность выбора – в том числе и остаться хорошей девочкой. И это нормально. Самое главное, что мы делаем осознанный выбор, а не скатываемся в привычный паттерн поведения, который даже не осознавали. Эта разница не всегда заметна, но от нее многое зависит.

Действуйте

Я стала коучем и дизайнером, потому что верю в силу обучения через действие. При всей моей любви к вдохновляющим штучкам в этой книге собраны в первую очередь практические инструменты. Как я отметила, многие майндсеты¹⁷ опираются на дизайн-мышление и предусматривают отказ от умственной жвачки, настраивают на работу руками (создание прототипов) и вовлечение других людей (обратная связь). Для каждого мифа о хорошей девочке приводятся свои майндсеты и инструменты. И приготовьтесь к вызову – саморефлексии и взаимодействию с миром. Вас ждут упражнения, в которых придется копнуть глубже, выразить мысли и изменить что-то в реальном мире. Советую приобрести блокнот для записей и отрабатывать в нем упражнения. Мои клиенты платят за доступ к этому материалу тысячи долларов, так что сосредоточьтесь и не ленитесь, если хотите добиться результатов!

Познайте себя

Несмотря на многие отрицательные моменты воспитания в патриархате, ничто не может заглушить желание быть собой у маленьких девочек. Возможно, вам встречались дамы, которым удалось сохранить это даже в преклонном возрасте. Мы тоже постараемся. Одни называют это душой, другие – истинным, подлинным, самобытным «я». Название не имеет значения. Это место внутри нас, не поврежденное ни культурой, ни травмирующими обстоятельствами. Когда вы появились на этой планете, вы были мини-богиней, способной на все. От природы креативной, сильной и свободной. Вы были на сто процентов собой.

Первое, что я спрашиваю на консультации: «Какой вы были в детстве?». Простой вопрос, на первый взгляд, но именно он дает понять, какими мы были *до того*, как превратились в хороших девочек. «Я постоянно танцевала, делала колесо, играла с бусинками, писала, рисовала, что-то придумывала с друзьями, командовала людьми или сидела, уткнувшись в книгу. Чем чаще я возвращаюсь к этому, тем счастливее себя чувствую», – сказала одна из моих клиенток. Чем-то подобным поделилась и другая клиентка: «Когда я была совсем маленькой (четыре-шесть лет), я любила наряжаться, переставлять мебель в своей комнате и проводить

¹⁷ Майндсеты (англ. mind-sets) – жизненные принципы, установки, воззрения, которые укладываются в короткие фразы, позволяющие переосмыслить свою позицию. *Прим. ред.*

там ток-шоу (как Опра). С возрастом я превратилась в перфекционистку. Если я раскрашивала картинку и выходила за рамки, то начинала заново на другой странице».

Когда-то у нас было аутентичное «я», которое давало волю воображению и не оглядывалось на то, что подумают другие. Под влиянием патриархата «я» затихло. Оно как цветок жасмина в темном углу: нужно срочно направить на него лунный свет¹⁸, раз мы собираемся *пробудить* в себе мудрое, смелое начало.

Вам предстоит путешествие – и не какое-нибудь, а *героическое*. Однако в отличие от героя, который отправляется на битву с демонами внешнего мира, вы обратите взор внутрь себя и подружитесь со своими внутренними демонами. Задача – выйти из этого приключения целостной, сильной личностью. Путешествие героини – это возвращение к себе, в частности обретение женской силы. В следующей главе вы сможете заглянуть вглубь себя и задуматься, какие мифы терзают вас больше всего и какие сферы вы хотите преобразить в первую очередь.

Помните: путешествие в поисках себя приведет к внутреннему бунту, беспорядкам и революции. Но вы оживете. Вы создадите нечто совершенно новое. Вы подарите миру то, что ему нужно, а не то, как вам кажется, что он хочет от вас. Вы добавите важную ниточку в чудесный гобелен, который ткут миллионы людей. Каждая ниточка в нем на вес золота!

¹⁸ В индийской поэзии жасмин считается цветком луны. *Прим. перев.*

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.