

ЛОВУШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ, ИЛИ КУДА ПРИВОДИТ СКРОМНОСТЬ

Всем известно, что наши недостатки являются продолжением наших достоинств. На мой взгляд, это одно из наиболее емких высказываний о человеческой психике. Я бы даже расширила его: **есть качества, которые становятся достоинствами или недостатками в зависимости от ситуации. Например, скромность.**

Синдром Золушки

В связи со скромностью я всегда вспоминаю о Золушке — образцовой советской школьнице, которая в итоге получила золотую медаль за кроткий нрав. У этой истории довольно много нюансов, поэтому хочу сразу оговориться для филологов и других знатоков текстуального анализа: сейчас я беру сказку вне исторического контекста, просто как психологический образец поведения. Скромная терпеливая девушка, которая безропотно переносит издевательства мачехи, становится в итоге принцессой. Теперь все девочки, познакоившиеся с этой историей в детстве, знают, что скромность и трудолюбие вознаграждаются. И вроде внешне эта установка выглядит неплохо, но в реальности она часто принимает довольно уродливые формы, которые называются синдромом Золушки.

Про этот синдром я в очередной раз вспомнила на тренинге по раскрытию голоса во время разговора с хрупкой блондинкой, которая все первое занятие боязливо прятала голову между плеч (довольно сутулых, что закономерно). Мы никак не могли добиться от нее ни одного громкого звука, даже смеялась она как-то очень тихо, слово украдкой.

— Я привыкла, что если ты высовываешься и громко заявляешь о себе в любой форме, то жизнь потом дает тебе по носу, — наконец объяснила она свою позицию. — Меня и мама приучала быть скромной, делать свое дело, но не хвалиться, не лезть вперед. Тогда...

— И что тогда?

— Наверное, тогда все будет хорошо.

— А у тебя все хорошо? Ты счастлива? У тебя никогда не случается никаких огорчений, разочарований?

— Случается...

Современная Золушка вполне обходится без передника и золы, поэтому вы не всегда распознаете ее, глядя в зеркало. Но даже без этих атрибутов она будет безропотно, жалуясь разве только близким, сносить хамство начальства или выполнять нелюбимые обязанности. Она никогда не похвастается вслух своими успехами, не будет протестовать против того, что ей не нравится, и не выскажет свое мнение. Ее голос звучит тихо и незаметно для окружающих, она редко проявляет инициативу, даже если у нее есть стоящие идеи. Золушек отлично формировали советское воспитание и строгие мамы: «Не хвастайся!», «Слушайся старших!», «Будь скромной!» Отчасти они правы: выделяться, проявлять инициативу и громко заявлять о себе всегда и везде опасно. Быть скромной — куда более реальная стратегия выживания. Кроме того, есть повод гордиться собой за «примерное поведение».

Но, на мой взгляд, та самая Золушка, которая является образцом советских школьниц... просто лентяйка!

Да, именно так. Золушка — это обратный вариант Емели. Каждый из них делает лишь то, к чему привык. Емеля лежит на печи, а Золушка чистит печь. То же самое делают сотни людей, которые каждый день ходят на нелюбимую работу, мечтают о выходных, проклинают будильник, но продолжают добровольно ходить на эту каторгу. Потому что она безопасна. Так же себя ведут те, кто давно потерял любовь и уважение к партнеру, но ничего не предпринимает для изменения отношений: ни развода, ни визита к психологу. Потому что это стабильность.

Повторять одни и те же действия легче, чем менять жизнь.

Молчать всегда безопаснее, чем озвучить свои мысли.

Быть скромным куда проще, чем заявить о себе вслух.

Золушка идет по пути наименьшего сопротивления — вот и все.

Я не отрицаю, что этот мир полон чудес и жизнь иногда подбрасывает нам хрустальные туфельки, новую карету и порой даже принцев. Но чаще всего это приходит тем, кто знает, что со всем этим делать. Зачем вам бал, если вы не умеете танцевать и разговаривать с незнакомцами? Зачем вам карета, если кучер не услышит вашего голоса? Зачем вам туфельки, если вы не привыкли носить каблуки? Внятно озвучивать свое мнение, раскованно танцевать, носить красивую одежду — все это означает заявлять о себе миру. Чтобы пойти на бал по мановению волшебной палочки, нужно быть готовой к тому, что на балу придется танцевать.

Современные Золушки редко встречают фей. Гораздо чаще им на пути попадаются хитрые мачехи, которые, пользуясь их безропотностью, взваливают на них лишнюю работу.

Синдром Золушки встречается не слишком часто, однако отдельные его проявления также могут мешать жить. Точнее, жить, используя все свои ресурсы. Нередко жизнь бросает нам вызов — ставит в непривычные условия, организует полно-

весный кризис или еще что-нибудь в этом роде. И в такой ситуации стратегия Золушки становится не просто неэффективной, а проигрышной. Причем не с точки зрения какого-либо социального успеха (бог с ним!), а с точки зрения реализации вашего собственного потенциала.

Ко мне за помощью как-то обратилась девушка Инна, которую уволили с работы. И по этому поводу она пребывала в страшной панике. Молодая здоровая женщина с высшим образованием с круглыми от ужаса глазами рассказывала мне, что не представляет, как будет искать новое место.

— После института я сразу попала на это место и больше нигде не работала. Мне тогда казалось, что это просто случайное везение. А теперь... просто не представляю, как мне быть! Умом понимаю, что люди это как-то делают, а значит, и у меня должно получиться. Но мне рассказывали, например, как надо вести себя на собеседованиях. Говорят, что надо себя выгодно продавать, хвалить. А я вообще не способна на это! Если меня спрашивают, какой я работник, в ответ могу только показать резюме! Похвалить себя вслух — да у меня язык отнимется!

Кстати, с такой проблемой я сталкивалась неоднократно. Скромные исполнительные девушки, оказавшись без работы, чувствуют страх и потерянность. Современная процедура трудоустройства с многочисленными собеседованиями представляется им кругами ада.

Подобные проблемы возникают не только при устройстве на работу, но и в личной жизни.

Егор Алексеевич — мужчина в возрасте, состоятельный и уверенный в себе, после распавшегося брака начал встречаться с тридцатилетней девушкой, которая ни разу до этого не была замужем. Юна выросла с мамой, которая незадолго до того умерла. Несмотря на яркую восточную внешность, покладистый характер, работу и собственную жилплощадь, отношения

с мужчинами у нее не складывались. Гражданский брак с Егором Алексеевичем стал почти первым серьезным романом. Юна была образцовой женой: она делала все, о чем только Егор мог попросить. Готовила на ужин то, что он заказывал. Никогда не перечила, не спорила и не возражала. Егор Алексеевич был благодарен ей за это.

— Знаешь, она настолько хорошая, что тошно иногда становится, — признался он мне как-то. — Чувствуется, что она считает наши отношения страшным везением для себя. И старается изо всех сил их сохранить. Но иногда реально хочется на нее прикрикнуть, чтобы проявила наконец характер.

Бессловесная кроткая барышня, которая в глубине души считает, что она недостойна такого прекрасного принца, на самом деле рубит отношения на корню. Если женщина не решается подать голос в свою защиту, то, вероятно, ей на пути будут встречаться те мужчины, которым нравится распускать руки, унижать женщин, «ставить их на место». Виктимность — это одно из крайних проявлений синдрома Золушки.

— Мне было ужасно неловко кричать, потому что я боялась побеспокоить других людей! — рассказывала одна из участниц голосового тренинга о своей реакции на давнее нападение насильника. — Потом я научилась использовать голос для защиты. Но все равно не решалась звать на помощь. Я кричала на нападавших, обороняясь. Это я могла себе позволить.

Я знаю случаи, когда девушки считали, что они явно не ответственны мужчине мечты. И даже если мужчины оказывали им знаки внимания, они делали вид, что ничего не замечают.

Очень хороший пример подобного поведения показан в фильме «Десятидюймовый герой». Девушка больше года переписывается по интернету с молодым человеком. Они доверительно общаются, у них общие вкусы и ценности. Молодые люди наслаждаются каждым разговором друг с другом. И наконец

он предлагает личную встречу. Она приходит в назначенное время в бар и видит за нужным столиком красивого bruneta. Что делает героиня? Просто сбегает из бара!

— Но ты же говорила, что внешность тебе не важна! — удивляются ее подруги.

— Да, но это было до того, как я увидела, что он — Брэд Питт! — отвечает бедная Золушка.

Считая себя совершенно невзрачной и заурядной, она решила, что этот юноша слишком хорош для нее.

Когда мы начинаем путь в новом пространстве, нам не обойтись без смелости и изрядной доли дерзости. Любое начинание связано с шагом за пределы зоны комфорта и решением вслух объявить о себе новому миру. И не шепотком под нос, а громко — во весь голос.

Конечно, это не единственный путь. Иногда все складывается само собой, и вы просто плывете в потоке. Тогда важно ловить этот поток и слушать его. Иногда нам необходимо терпение: мы стучимся в двери, но получаем лишь мозоли на костяшках пальцев. В таких ситуациях стоит взять паузу, выдохнуть и подождать. Иногда... Впрочем, не буду перечислять все пути и способы взаимодействия с жизнью, поскольку их очень много. Я говорю о тех случаях, когда вросший в сознание синдром Золушки мешает сделать то, что мы хотим. Если бы я поддалась голосу своего внутреннего Гадкого утенка, то спасовала бы перед тем, что Москва не идет мне навстречу.

Когда синдром становится опасным для нас?

Помимо ситуаций прямого вызова есть и другие, когда синдром Золушки оказывается не менее вреден и губителен для нашей самореализации.