

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

МАХО МОЛФИНО

Мифы о хорошей девочке

Как разрушить
стереотипы и начать жить
по своим правилам

Эту книгу хорошо дополняют:

Будь лучшей версией себя

Дэн Вальдшмидт

Выгорание

Эмили Нагоски и Амелия Нагоски

Ты имеешь значение

Кортни Макавинта и Андреа Вандер Плайм

О чем мечтать

Барбара Шер

Не мешай себе жить

Марк Гоулстон и Филип Голдберг

Majo Molfino

Break The Good Girl Myth

How to Dismantle Outdated Rules,
Unleash Your Power, and Design
a More Purposeful Life

Harper One
An Imprint Of HarperCollins Publishers

Махо Молфино

Мифы о хорошей девочке

Как разрушить стереотипы
и начать жить по своим правилам

Перевод с английского
Марии Чомахидзе-Дорониной

УДК 159.955.6

ББК 88.251.31

М75

Издано с разрешения HarperCollins Publishers

Молфино, Махо

М75 Мифы о хорошей девочке. Как разрушить стереотипы и начать жить по своим правилам / Махо Молфино ; пер. с англ. М. Чомахидзе-Дорониной. — 2021. — 272 с.

ISBN 978-5-00169-470-0

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.

УДК 159.955.6

ББК 88.251.31

ISBN 978-5-00169-470-0

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

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 Юсуфзай,
отец Малалы Юсуфзай*

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

Оглавление

От автора	13
Глава 1. Как становятся хорошими девочками	15
Глава 2. Мифы о хорошей девочке	31
Глава 3. Какая вы хорошая девочка?	41
Глава 4. Миф о правилах	49
Глава 5. Миф о совершенстве	87
Глава 6. Миф о логике	131
Глава 7. Миф о гармонии	167
Глава 8. Миф о жертве	205
Глава 9. Путь интеграции	241
Благодарности	253
Приложение. Забота о себе: ритуалы и медитации по каждому мифу	257
Примечания	261

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 тугой 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»*, 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,

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

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 доспехам или маске, архетип хорошей девочки представляет 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 женщин*. 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.

* 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.

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 рассвирепевшую 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 общество, 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 мужчины¹.

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 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 низкого*. 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.

* 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.

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 Гимбутас*, изучая народное творчество и артефакты Старой Европы, предположила, что в дописьменный период существовало равноправное сельскохозяйственное общество (около 7000–3500 г. до н. э.)². 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 языка³. Исследования ДНК подтверждают факт вторжения⁴. 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 500⁵; 20% режиссеров, сценаристов, продюсеров и редакторов лучших

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

фильмов⁶ и 23,7% конгрессменов⁷. 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 приняться — патриархат тут как тут, готовый впитаться 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 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 (задолго 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 добилась 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 мазки⁸. 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% традиционного⁹. 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»*, «с помощью мышления, которое создает удивительные технологии, продукты и пространства, можно проектировать карьеру и жизнь»¹⁰.

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

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

на вашу работу, отношения и чувство благополучия, и дам все необходимые инструменты, которые помогут вам улучшить жизнь. Будем осмыслять 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.