





БЕВЕРЛИ ЭНГЛ

# СИНДРОМ ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ

Как избавиться от негативных установок  
из детства, принять и полюбить себя



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

*Эта книга посвящается женщинам всего мира, которые по-прежнему верят, что получить от окружающих любовь, принятие, заботу и ощущение безопасности возможно только в том случае, если они будут хорошими.*

*А также всем женщинам-адвокатам, прилагающим столько усилий, чтобы помочь нам понять, что лучше быть сильной, чем хорошей.*

## СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности ..... 7

Введение ..... 9

### Часть первая

#### СИЛЬНАЯ НЕ ЗНАЧИТ ХОРОШАЯ

Быть очень хорошей слишком накладно ..... 21

Как мы становимся такими хорошими? ..... 54

Десять ложных установок, создающих условия  
для жестокого обращения и использования  
женщин ..... 65

### Часть вторая

#### ОТ ЛОЖНЫХ УСТАНОВОК К НАПОЛНЯЮЩИМ СИЛОЙ УСТАНОВКАМ

Перестать ставить чувства и потребности других  
людей выше... собственных ..... 101

Перестать верить, что быть хорошей —  
значит быть защищенной ..... 145

Перестать волноваться о том, что о вас думают  
другие люди ..... 161

Перестать пытаться быть идеальной ..... 191

Перестать быть доверчивой и наивной .....	231
Начать бороться за свои права .....	254
Начать выражать свой гнев .....	297
Научиться преодолевать конфликтные ситуации .....	333
Взглянуть в лицо правде о людях .....	357
Начать поддерживать и защищать себя .....	380

Часть третья  
ОТ ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ  
К СИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЕ

Четыре «У»: развиваем уверенность, умения, убежденность... и удивительную смелость .....	407
---	-----

## БЛАГОДАРНОСТИ

**Х**очу еще раз поблагодарить моих агентов, Стедмана Мейса и Мери Тахан, и моего редактора в издательстве Wiley Тома Миллера. А также выпускающего редактора Лизу Берстинер, которая с неизменной виртуозностью справляется с редактированием моих рукописей. Я ценю вашу скрупулезность и сдержанность. И чрезвычайно благодарна всем вам за предоставленную возможность начать новую жизнь в издательском деле. Это наша восьмая совместная книга, и я думаю, что мы прекрасная команда!

Я искренне благодарна женщинам, чьи исследования легли в основу этой книги: Кэрол Гиллиган, Энн Кэмпбелл, Сьюзан Фалуди, Мэри Пайфер<sup>1</sup> и Рэйчел Симмонс.

Также хочу отдать должное Лорел Меллин<sup>2</sup>, которая разработала невероятную программу, помогающую избавиться от ложных устано-

---

<sup>1</sup> Мэри Пайфер — американский клинический психолог и писательница.

<sup>2</sup> Лорел Меллин — американский клинический психолог, писательница, автор метода эмоциональной регуляции мозга для снижения стресса и его последствий (ЕВТ).

вок. Именно ее концепция «позитивных действий утверждений» включена в эту книгу. Я настоятельно рекомендую эту программу и ее книгу *Путь: следуй по дороге к здоровью и счастью*<sup>1</sup>.

Последними по счету, но не по важности я хочу поблагодарить всех *хороших девочек*, с которыми мне довелось работать на протяжении многих лет. Ваша смелость и решимость стать *сильными женщинами* вдохновили меня на написание этой книги.

---

<sup>1</sup> Mellin, Laurel. *The Pathway: Follow the Road to Health and Happiness*. New York: Regan Books, 2003.



## ВВЕДЕНИЕ

**К**ажется, современные женщины знают об уверенности в себе, границах и зависимости достаточно много, чтобы не подвергаться насилию. Этой теме посвящено немалое количество книг. Так почему же их продолжают использовать и преследовать любовники, партнеры, члены семьи, друзья и коллеги?

Основная причина заключается в том, что склонным к насилию мужчинам по-прежнему позволено плохо обращаться с женщинами. Несмотря на наметившийся прогресс в выявлении абьюзеров и противодействии им, слишком многие мужчины склонны думать, что имеют право жестоко обращаться со «своими» женщинами.

Мы прошли долгий путь с тех пор, когда мужчины считали жен и дочерей своей собственностью и обращались с ними как вздумается. Но чтобы мужчины-абьюзеры получали по заслугам, на них должно оказываться гораздо большее давление.

Несмотря на проводимую просветительскую работу, мы все еще сталкиваемся с колоссальным количеством случаев жестокого обращения с женщинами. Согласно статистике, рекордно высокое число женщин продолжает подвергаться насилию. Например:

- По оценкам Американской медицинской ассоциации, ежегодно более 4 миллионов женщин становятся жертвами жестокого нападения со стороны своих сожителей и мужей.
- По всему миру по меньшей мере одна из трех женщин когда-либо сталкивалась с побоями, принуждением к сексу или другими видами насилия.
- Почти треть американских женщин (31%) подвергалась физическому или сексуальному насилию со стороны мужа или сожителя.
- Примерно каждая пятая старшеклассница пережила физическое и/или сексуальное насилие со стороны парня, с которым встречалась.
- Три из четырех женщин (76%), подвергавшихся изнасилованию и/или физическому насилию с восемнадцати лет, заявили, что оно было совершено бывшим или нынешним мужем, сожителем или любовником.
- Почти пятая часть женщин (18%) признались, что хотя бы раз в жизни подвергались изнасилованию или попытке изнасилования.
- Ежегодно в США 503 485 женщин преследуются их сексуальными партнерами. Семьдесят восемь процентов жертв преследования являются женщинами.

По моему мнению, помимо недостаточного количества мер по выявлению мужчин-абьюзеров, есть еще одна причина, по которой женщины по-прежнему становятся жертвами насилия. Она заключается в том, что, на свою беду, они слишком милы. Это привлекает людей, ищущих легкой добычи, которую можно использовать, контролировать и даже подвергать эмоциональному, физическому и сексуальному насилию. По этой же причине женщины не могут постоять за себя и остаются в нездоровых или абьюзивных отношениях.

За свою долгую карьеру психотерапевта я услышала множество историй о болезненном, шокирующем и порой причудливом жизненном опыте. После тридцати лет практики и специализации на абьюзивных отношениях меня, скажем так, уже не удивляет, насколько жестокими могут быть люди по отношению друг к другу. Но есть еще кое-что, к чему я, кажется, никогда не привыкну: женщины постоянно мирятся с неприемлемым и жестоким обращением со стороны окружающих, в особенности мужчин. Мне становится грустно каждый раз, когда я слышу от женщин о плохом обращении, абьюзе, даже садистской жестокости. И, хотя ответ мне известен, я часто ловлю себя на мысли: «Почему они терпят все это?» Еще больше меня печалит то, что эти женщины переживают за своих абьюзеров. «Как же он без меня», — самая

распространенная реакция на разговоры о выходе из нездоровых отношений. Или: «Я уверена, что мой уход убьет его. Один он не сможет». Находясь в эпицентре своей личной катастрофы, они беспокоятся о партнерах-абьюзерах больше, чем о себе.

Мной написано немало работ, посвященных восстановлению после того или иного вида насилия. В большинстве из них я не только даю советы и описываю способы взаимодействия или разрыва с абьюзером, но и предлагаю женщинам подумать, какую роль они сами играют в сложившейся ситуации. Постоянно подчеркивая, что у меня нет ни малейшего желания обвинять в чем-либо жертву, я мотивирую их разобраться в причинах, по которым они остаются в нездоровых отношениях, и понять, почему был выбран именно партнер-абьюзер.

В этой книге я прошу жертв и выживших сделать еще один шаг вперед — отыскать истоки сформировавшейся у них модели поведения *хорошей девочки*.

Я считаю, что стиль поведения *хорошей девочки* приводит к нездоровым отношениям: к использованию женщины и насилию над ней. Это не означает, что женщины провоцируют мужчин становиться абьюзерами. Также это не говорит о том, что женщины — мазохистки.

Речь о том, что, стараясь быть слишком хорошими, женщины посылают мощный сигнал тем, кто предрасположен к жестокому обращению с партнерами. Послание таково: «Моя потребность казаться хорошей (милой или невинной) намного сильнее, чем инстинкт самосохранения».

Горькая правда в том, что женщина не может позволить себе быть *хорошей девочкой*. Это просто небезопасно. Слишком многие (и не только мужчины) пользуются любой слабостью, замеченной в ком-либо. Стремление быть слишком хорошей, безусловно, воспринимается как слабость.

В этой книге я рассказываю о разнице между *хорошими девочками* и *сильными женщинами*. Я учу женщин, как избавиться от мышления и поведения *хорошей девочки* и, скажем так, заместить их мышлением и поведением *сильной женщины*. Не каждая *хорошая девочка* в своих отношениях становится жертвой изнасилования, эмоционального, словесного или физического насилия, но каждая подвергает себя риску, продолжая думать и действовать в привычной манере. *Хорошим девочкам* свойственно мириться с неподобающим или абьюзивным поведением, занижать степень нанесенного им ущерба и находить оправдания своим партнерам. Книга *Синдром хорошей девочки* поможет женщинам перестать быть хорошими и стать

сильными, научиться постоять за себя и прекратить мириться с жестоким обращением.

Книга *Синдром хорошей девочки* в первую очередь адресована женщинам, пережившим или переживающим в данный момент эмоциональное, словесное или физическое насилие, изнасилованным незнакомцем или знакомым человеком, преследуемым или подвергшимся преследованию со стороны полового партнера. Но частичка *хорошей девочки* живет практически в каждой из нас. Эта книга может быть особенно интересна молодым (от восемнадцати до тридцати лет), но и женщины постарше (от тридцати одного и выше) также найдут в ней много важной, провокационной и полезной информации. Ведь, к сожалению, *хорошим девочкам* обычно не так-то просто перерасти подобный стиль поведения.

Эта книга не о созависимости или «зависимости от отношений». Стратегия самопомощи при созависимости, описанная в программе CODA (Анонимные созависимые) и таких книгах, как *Женщины, которые любят слишком сильно*, Робин Норвуд<sup>1</sup>, предназначены для женщин, уже готовых *сдаться*. Моя же терапевтическая программа в большей степени связана с идеей отстаивания своих прав.

---

<sup>1</sup> Норвуд Р. *Женщины, которые любят слишком сильно*. М.: Добрая книга, 2019.

Сьюзан Фалуди в своей книге *Ответный удар: необъявленная война против американских женщин*<sup>1</sup> отметила, что вместо того, чтобы мотивировать женщин становиться сильнее, защищать себя и побуждать мужчин меняться, Норвуд рекомендует им «укрепить их готовность сдаться» и «отказаться от своей воли». Намерение улучшить свою ситуацию не входит в план действий Норвуд. Вместо этого она советует забыть о «решимости что-то сделать». А затем поясняет: «Вам необходимо принять тот факт, что вы можете не знать, что для вас лучше в данной ситуации».

Вы не найдете ничего подобного в моей книге. Скорее наоборот. Я прошу женщин больше доверять своим инстинктам и никогда никому не позволять говорить, что они не знают, что для них лучше. Призываю становиться более решительными, а не пассивными.

План Норвуд, разработанный на базе программы Двенадцать шагов общества Анонимных Алкоголиков<sup>2</sup>, рекомендует женщинам, ищущим источник своей боли, воздержаться

---

<sup>1</sup> Faludi, Susan. *Backlash: The Undeclared War against American Women*. New York: Anchor Books, 1992.

<sup>2</sup> Двенадцать шагов (от англ. *Twelve-step programs*) — программа взаимопомощи для работы с различными формами зависимостей. Первая программа была создана в 1930-х годах в рамках проекта Анонимные Алкоголики. — Прим. пер.