Попрощайтесь с синдромом «хорошей девочки»

Сколько раз нам твердили быть «хорошей девочкой» или «хорошим мальчиком»? С самого раннего детства мы только и слышали, что надо быть послушными, придерживаться правил, быть тихими и думать о других больше, чем о себе.
Несомненно, «синдром хорошей девочки» чаще встречается среди женщин, но нередко и среди мужчин попадаются те, кому ярлык «хорошего парня» портит жизнь.

А вы страдаете от синдрома хорошей девочки?

Вы переживаете, чтобы не обидеть или не побеспокоить других?
Вы гордитесь тем, что заботливы и полезны (даже когда это совсем вам неудобно)?
В детстве вас называли «хорошей девочкой» или «хорошим мальчиком»?
Вы перфекционист или «стахановец»?
Вы должны закончить всю работу, прежде чем позволите себе отдохнуть?
Вам сложно говорить за себя или просить то, чего вы хотите?
Вы четко придерживаетесь правил (даже второстепенных, таких как: никогда не опаздывать, не переходить улицу в неположенном месте и т.п.)?
Вы стараетесь всем угодить, потому что не любите конфликты и боитесь обидеть чувства других?
Вы жаждете предсказуемости и нервничаете из-за неожиданных изменений?
Вы гиперответственны? Все нужно организовывать, отслеживать и планировать самому?
У вас есть что-то общее с Гермионой из Гарри Поттера?

Разве быть хорошим плохо?

Конечно, было бы здорово сделать всех вокруг счастливыми. Но все немного сложнее. Вот что написано в «Пособии для перфекциониста» в главе о людях, которые хотят всем угодить:
"Многих из нас учат быть приятными и милосердными, заботиться о чувствах других людей и помогать им в трудную минуту. Это замечательные качества. Проблема в том, что, когда наша самооценка зависит от того, как мы делаем людей счастливыми, мы постоянно идем на компромисс с нашими собственными потребностями, чтобы угодить другим, и часто больше заботимся о мнениях и ценностях других людей, чем о своих собственных."(Стр. 32-33)
Постоянно ставить потребности других людей выше своих собственных не является сильной позицией. Мы должны позаботиться о себе – и это требует легитимизации наших собственных потребностей, иногда говорить “нет”. По существу, если вы будете давать, давать и давать, у вас ничего не останется для себя, и вы закончите больными, истощенными и обиженными.

Роль хорошей девочки заставляет нас уступать и быть удобными

Еще одна проблема в том, что эта роль накладывает жесткие ограничения. Она не позволяет нам быть в полной мере самими собой.

А в роли хорошей девочки или хорошего парня мы чувствуем себя в безопасности. Нам кажется, что она ограждает нас от критики, отвержения, конфликтов и неудач. И это правда: когда мы ведем себя, как "маленькие" и делаем то, чего от нас хотят другие, у нас меньше шансов получить в свой адрес критику, быть отвергнутыми или потерпеть неудачу. Но мы катастрофически себя ограничиваем.

Мы сами не позволяем себе пробовать что-то новое (особенно то, в чем мы можем потерпеть неудачу или то, что не понравится другим).

Мы молчим, когда с нами плохо обращаются или наше мнение отличается от остальных.

В конечном итоге мы делаем много вещей из чувства долга, чтобы оправдать ожидания или потому что это якобы совпадает с нашими целями.

Мы оказываем на себя огромное давление, чтобы быть совершенными и все время хорошими. И когда мы терпим неудачу (что неизбежно, потому что наши ожидания нереалистичны), мы безжалостно критикуем себя.

Роль хорошей девочки заставляет нас приспосабливаться и отказываться от важных частей самих себя (идей, убеждений, целей, интересов, ценностей).

Мы живем в страхе осуждения – страхе быть недостаточно хорошими, страхе быть неправыми, страхе быть отвергнутыми.

Как освободиться от синдрома хорошей девочки?

Многое из того, что мы делаем и думаем, основано на бессознательных убеждениях и укоренившихся моделях поведения. Вот почему осознание так важно в процессе перемен. Если вы хотите что-то в себе изменить, необходимо осознавать, что вы делаете и почему вы это делаете - не для самобичевания, но чтобы исследовать различные способы мышления и действий.

Когда вы заметите, что играете "хорошую девочку" или "хорошего парня", задайте себе некоторые из этих вопросов, чтобы узнать, можете ли вы найти альтернативы и сделать выбор, который вам позволит больше быть собой:

- Это то, чего Я хочу?
- Верен ли я себе?
- Я делаю это из чувства долга или по собственному желанию?
- Чего я хочу?
- Сколько энергии я хочу вложить в его/ее мнение обо мне?
- Что мне кажется правильным?
- Могу ли я вежливо высказать свое мнение?
- Могу ли я спокойно переносить, когда кто-то недоволен или обижен мной?
- Что случится, если снизить контроль?
- Вижу ли я какие-либо преимущества в том, чтобы больше веселиться и рисковать?
- Будут ли люди ненавидеть меня, унижать и открещиваться от меня, если я буду отстаивать свои позиции — может, я просто воображаю худшее?
- Могу ли я держать в памяти, что конфликт – это нормально, и, как правило, совсем не катастрофа.
- Хочу ли я быть среди людей, которые не ценят меня таким, какой я есть?
- Что будет, если всю свою жизнь я буду играть “хорошую девочку” или “хорошего парня”?

- Это нормально, что я делаю что-то для себя?
- Должен ли я зарабатывать свою самооценку, помогая и угождая другим людям?
- Как я могу быть добрым к себе в этой ситуации?
- Во что я верю? Что для меня важно?

Если вы начнете больше рисковать, устанавливать больше границ и расставлять приоритеты, это не превратит вас из хорошей девочки в эгоистичного, невнимательного бунтаря. С осознанием, практикой и намерением узнать себя лучше, быть более сострадательными к себе, вы постепенно перейдете от этой предопределенной, жесткой роли хорошей девочки к более живой, подлинной и эмоционально здоровой версии СЕБЯ.

Сайт: www.псиблог.рф

Оригинальная статья: Sharon Martin- Say Good Riddance to "Good Girl Syndrome", March 2019

Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: foter.com
Ключевые слова: психотерапия, семейная психология, саморазвитие, самоограничивающие убеждения, осознанность, модели поведения

