

СИЛА 
ТВОЄЇ
ІСТОРІЇ

ЗВІЛЬНИ СВІЙ ВНУТРІШНІЙ ГОЛОС

ЕЛЬ ЛУНА & СЬЮЗИ ГЕРРІК

«МОНОЛІТ» · ДНІПРО · 2019

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт-Bizz»](#)

УДК 159.923.2
ББК 88.351
Л 84

Видано за домовленістю з Workman Publishing Company, Inc.,
New York (USA), і Агенцією Олександра Корженевського

Л 84 Сила твоєї історії. Звільни свій внутрішній голос / Ель Луна, Сьюзі Геррік;
пер. з англ. А. Жищинської. — Дніпро: Моноліт, 2019. — 192 с.

ISBN 978-617-577-194-5

Кожен з нас пише свою історію життя. Та щоб написати її, треба зрозуміти себе, своє бачення світу і ролі в ньому. Як на нас вплинула наша сім'я, у якому середовищі ми росли, якою мірою перейняли чужі уявлення?

Книжка від авторки бестселера «Між треба та хочу» Ель Луни і досвідченої психотерапевтки Сьюзі Геррік підкаже, як виявити культурні стереотипи й упередження, і дасть дієвий інструмент, щоб позбутися застарілих уявлень. Конкретні приклади з досвіду авторок і багатьох інших жінок, психологічні вправи на подолання стереотипів, опис дев'яти типів особистості сприятимуть вам у цьому. Дізнавшись сильні і слабкі сторони типу, до якого належите, ви зрозумієте мотиви своєї поведінки й скоригуєте її так, щоб звільнити свій голос і заявити світові про себе.

© Susie Herrick, Elle Luna, 2018

© Illustrations Elle Luna

This edition published by arrangement with Workman Publishing Company, Inc.,
New York (USA), via Alexander Korzhenevski Agency. All rights reserved

© Переклад українською мовою, видання українською мовою,
оформлення ТОВ «Видавництво "Моноліт"», 2019

Усі права застережено, зокрема право часткового
або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect.



ISBN 978-617-577-194-5

присвячую пам'яті Адупи

ДЖЕРАЛЬДУ О. БАРНІ

ВОНА СМІЛИВО РОЗПОВІЛА СВОЮ ІСТОРІЮ,
БО ВІН ПЕРЕДБАЧИВ КРАЩЕ МАЙБУТНЄ

" Ми — вулкани.
Коли ми, жінки, правдиво
розповідаємо про наш досвід —
так, як є, мапа світу змінюється.
На ній з'являються нові вулкани.
Ось що мені потрібно —
хочу подякувати ваше
ВИЗВЕРЖЕННЯ.
Ви — новий вулкан Сент-Геленс,
який ще не пізнав своєї внутрішньої
сили. Я хочу
пограти вас."

УРСУЛА К. ЛЕ ГВІН
ПИСЬМЕННИЦЯ

ВСТУП
стор. 11

ЕПІЛОГ
стор. 189

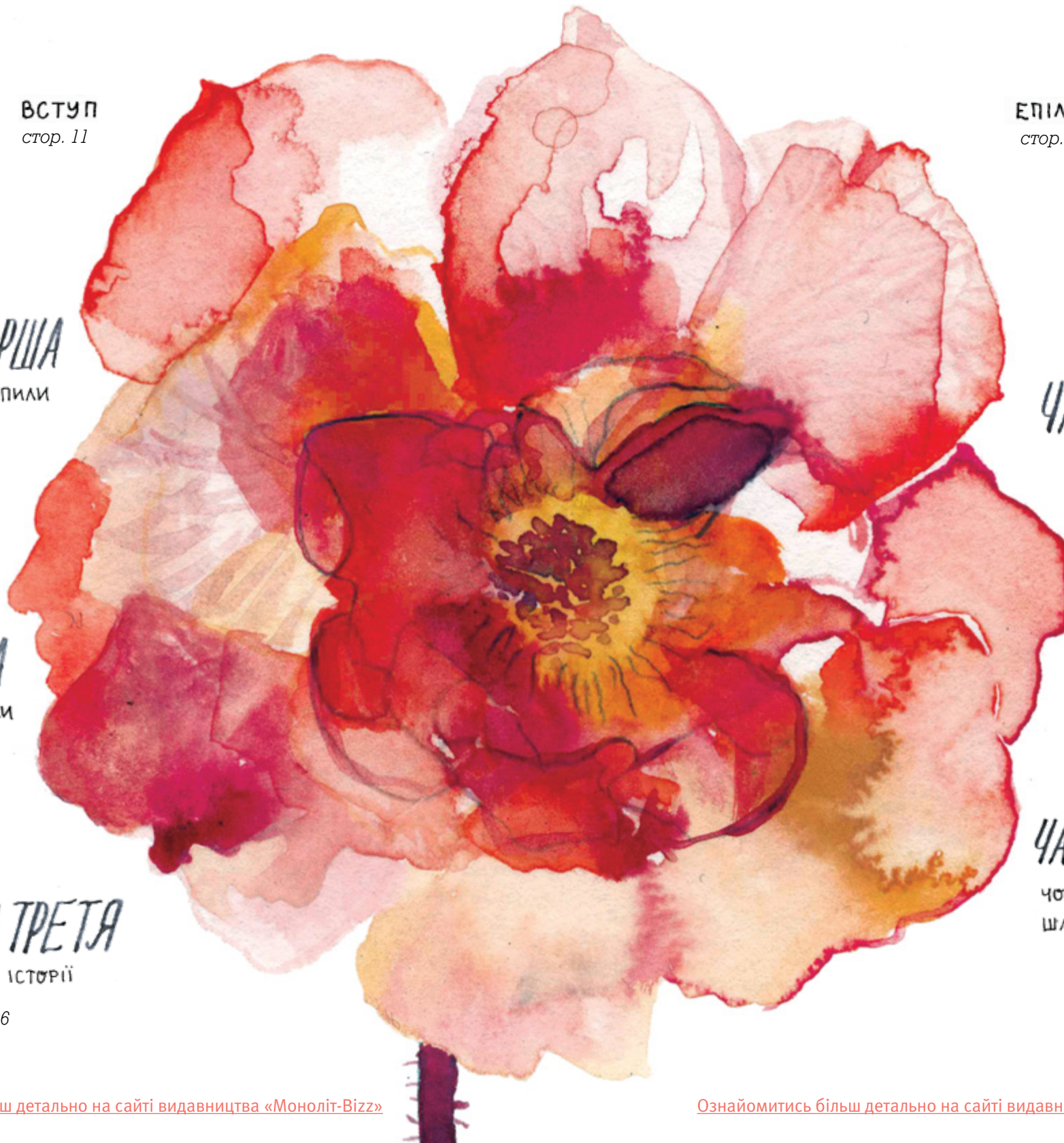
ЧАСТИНА ПЕРША
ЯК МИ СЮДИ ПОТРАПИЛИ
стор. 14

ЧАСТИНА П'ЯТА
КУДИ ТЕПЕР?
стор. 164

ЧАСТИНА ДРУГА
ЯК ВИ СЮДИ ПОТРАПИЛИ
стор. 28

ЧАСТИНА ТРЕТЯ
ЦЕНТР ВАШОЇ ІСТОРІЇ
стор. 96

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА
ЧОМУ ЖІНОЧА СИЛА –
ШЛЯХ ДО УСПІХУ
стор. 116





“ НЕ ВАРТО ПОКИДАТИ ПОШУКИ,
І НАПРИКІНЦІ НАШИХ ШУКАНЬ
МИ ПРИЙДЕМО В МІСЦЕ, З ВІДКИ ПОЧАЛИ,
І ПОБАЧИМО ЙОГО НІБИ ВПЕРШЕ .”

Т. С. ЕЛІОТ
ПОЕТ

Усвідомлюєте ви це чи ні, але через історії ми визначаємо себе. Розуміння власної історії — ключ до розуміння самих себе, світу навколо і нашої здатності знаходити шлях у житті.

У серці цієї історії ви знайдете себе — свій голос, силу та істину. Оскільки таких, як ви, більше немає, оскільки ви єдині й неповторні, лише вам під силу пізнати і розповісти свою історію. А нині ваша історія — ваш погляд на світ — і ваш жіночий голос важливі для нас, як ніколи.

На цьому етапі нам потрібні жіночі голоси, жіноча мудрість, жіноче співчуття та відвага, щоб подолати всі ті труднощі й перешкоди, з якими зіткнулися людство і наша планета. «Жінками» ми називаємо всіх, хто ідентифікує себе як жінку, незважаючи на визначену при народженні стать. Коли вживаємо слово «жіночий», ми маємо на увазі ту жіночу енергію, яка живе в кожному з нас. Щиро сподіваємося, що ця книжка підкаже вам шлях до центру вашої історії, і ви зможете відкрити світові свій голос та обдарування.

Лабіринт — стародавня метафора подорожі й водночас організаційний принцип цієї книжки.

Сенс лабіринту —
знайти його
центр.
Сенс цього
лабіринту —
знайти
вам центр.

У лабіринті немає перешкод на дорозі й різких поворотів. Шлях тече безперервно, як вода, кружляє та звивається. Це не прямий маршрут від одного пункту до іншого, а органічний, змінний процес, який має власний ритм і потребує часу. Схожим чином відбудуватиметься ваша подорож цією книжкою: вона допоможе вам пройти тим в'юнким шляхом до центру вашої історії, а тоді повернутися назвні, щоб засвоїти нові знання й закласти фундамент для дальшого розвитку.

Нехай стежка вашої історії звивається, оновлюється, кружляє і невтомно веде вас — як колись вела нас — додому.

З любов'ю,
Ель і Сьюзі

ЧАСТИНА ПЕРША
ЯК МИ СЮДИ ПОТРАПИЛИ



“ОПОВІДАЧ-
НАЙМОГУТНІША
ЛЮДИНА У СВІТІ...
САМЕ ВІН ВИЗНАЧАЄ БАЧЕННЯ,
ЦІННОСТІ ТА ПОГЛЯДИ
ЦІЛОГО
НАСТУПНОГО
ПОКОЛІННЯ.”

СТІВ ДЖОБС
ЗІ СМВ ЖУРНАЛІСТА ТОМАСА ГІГБІ

ІСТОРІЇ ЖИВУТЬ УСЕРЕДИНІ ВАС
І СКЕРОВУЮТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ. АЛЕ ЧОМУ?



Якою була перша історія, що вас зачепила? Чому вам хотілося слухати її знову й знову? Що змушувало вас ділитися нею з іншими — можливо, навіть із вашими дітьми — передаючи її з покоління в покоління, даруючи їй вічне життя?

Непідвладні часу історії стають для нас чимось більшим, ніж просто розвагою. Вони допомагають нам *розвиватися*.



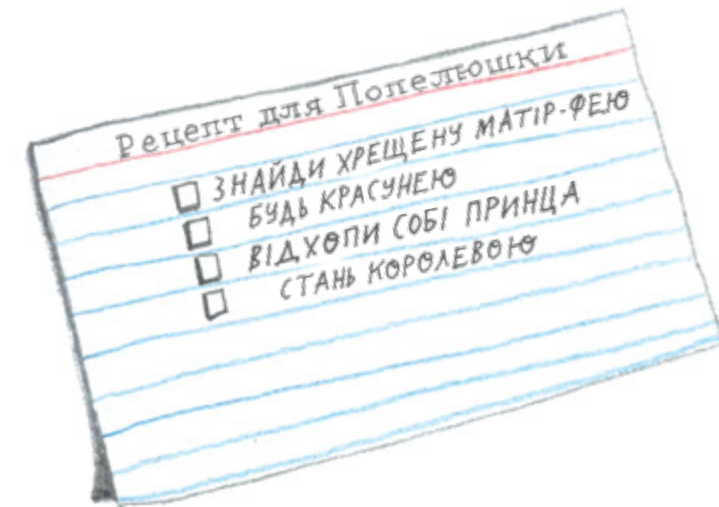
Історії — правдиві й вигадані — зіграють нас, а ми знаходимо в них важливу інформацію:



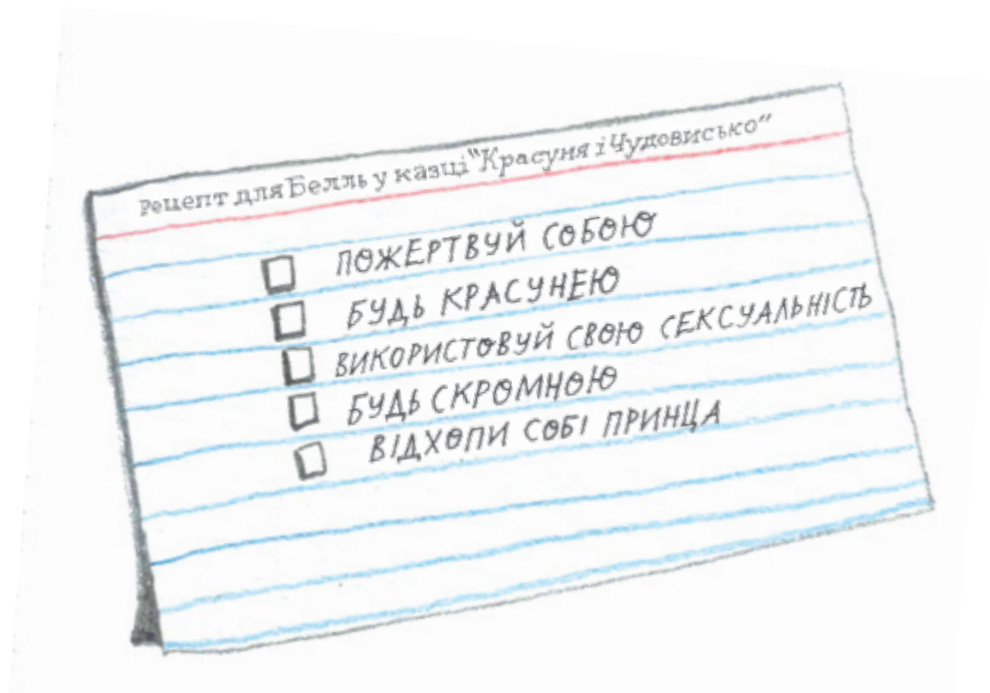
Переказ легенд і казок з покоління в покоління — один з найтривкіших шляхів формування й збереження культури. Що це означає для нас?

У ранньому віці жінок часто виховують саме на таких історіях. Наче кожній із нас видають рецепт на те, як побудувати щасливе життя і що робити, щоб здійснити свої плани. Персонажі, їхні характери, а також сюжети таких загальновідомих казок і легенд вчать нас соціалізуватися з дуже раннього віку, формують найперші уявлення про цінності нашої культури і про те, хто ми й ким повинні стати, якщо теж хочемо жити *довго і щасливо*. Впродовж історії жінки намагаються розпізнати вказівники до отого «*довго і щасливо*»: ми чуємо історії, переймаємо з них ідеї і, якщо ніхто не піддасть їхній авторитет сумніву, стараємося їх прожити. То які ці історії?

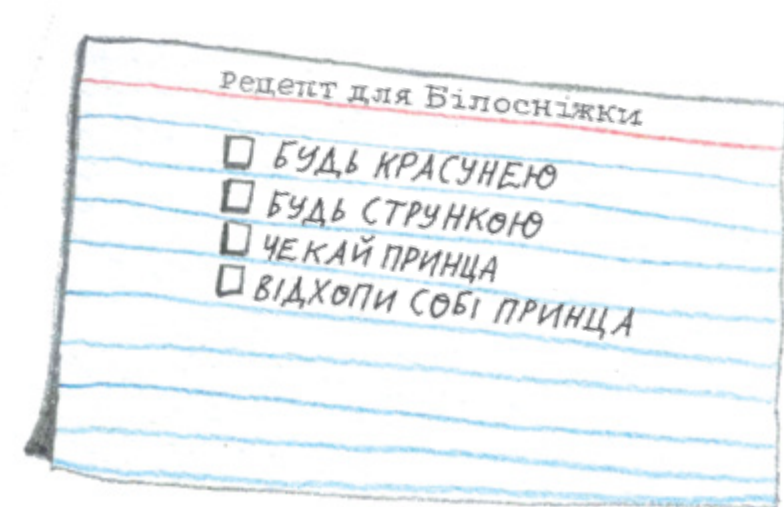
Найпершою історією в житті дівчинки часто стає саме казка. Яка сучасна дівчина чи жінка колись не була близько знайома з «Попелюшкою»? «Красунею і Чудовиськом»? «Білосніжкою»?



У класичній казці «Попелюшка» улюблениця дочка втрачає матір, стає пасербицею чванливій мачусі, яка змушує її виконувати всю хатню роботу, поки інші витанцьовують на балах. З допомогою феї, своєї хрещеної матері, сукні й славнозвісних черевичків Попелюшка таки потрапляє на бал. Прекрасний принц закохується у таку красуню, і, незважаючи на заздрість мачухи й зведених сестер, Попелюшка виходить за нього, стає принцесою, а важке життя і щоденна праця залишаються в минулому.



«Красуня і Чудовисько» — ще одна класична казка. Головна героїня Белль («вродлива» французькою) також красуня. Дівчина опиняється у жахливій ситуації: її батька ув'язнює жорстоке й гордове Чудовисько, тому вона жертвує собою і стає бранкою в обмін на батькове звільнення. Чудовисько лякає Белль і поводить з нею жорстоко, але в нього з'являються почуття до дівчини. У пастиці насильницьких стосунків Белль використовує свою красу, сексуальність і покірність, щоб Чудовисько стало доброю людиною, в яку вона врешті-решт закохується.



І, звичайно, «Білосніжка». Як і всі інші жінки такого типу, Білосніжка скромна, струнка й фізично приваблива, а тому мачуха заздрить її красі. Цей конфлікт стає центральною сюжетною лінією історії, бо мачуха не раз намагається вбити дівчину: то душить її корсетом, то дає зачаклований гребінець, то врешті-решт обманом змушує відкусити шматочок від отруєного яблука. Та молодий красень (який виявляється ще й принцом) закохується в дівчину, знову ж таки, через її вроду. Він цілує її уві сні — звісно ж, без згоди — і Білосніжка повертається до життя.

ЩО ДУМАТИ ДІВЧИНІ
ПРО СВОЮ РОЛЬ У
СУСПІЛЬСТВІ, ЯКЩО
НАЙПОПУЛЯРНІШІ ІСТОРІЇ
ЗВОДЯТЬ ЖІНОК ДО
ВРОДЛИВИХ ДОМОГОСПОДАРОК?

Поглянувши на головні сюжетні лінії, ми вкотре дивуємося, чому ці основоположні історії зображають жінку, що не здатна подбати про себе сама, їй потрібен принц, який усе зробить за неї.



Чи бачимо ми, жінки, що ці казки — частина звичного промивання жіночих мізків? Чи викриваємо цей обман? Чи пишемо власні книжки для дітей, чи складаємо віршики? Чи не замалі дівчатка, щоб зрозуміти, у чому проблема цих історій? Чи прагнемо ми стати схожими на Попелюшку? Чи тішимося з веселих пісеньок і тих частин історії, які нам справді до вподоби, дивлячись крізь пальці на все, що видається неправильним?

Неприємно думати, що навіть така безневинна річ, як казка, може стати інструментом психологічного програмування, адже діти вчать повсякчас — тим паче, коли чують захопливу історію.

На початку XX століття Едвард Бернейз, племінник Зіґмунда Фройда, використав на практиці кілька ідей свого дядька, щоб зманіпулювати підсвідомістю людей, які переглядали рекламні оголошення. Зокрема, ішлося про психологію натовпу. Вивчаючи причини, які змушують людей діяти як «натовп», він виявив: якщо красиві й впливові люди бралися за щось, усі інші прагнули робити те саме.

Це відкриття використали в тютюновій галузі, зокрема для того, щоб зробити куріння привабливішим для жінок, які палили набагато менше за чоловіків. Першим кроком було заохотити жінок замінити сигаретою обіди — для цього рекламники оспівували образ стрункої жінки й заручилися підтримкою лікарів, які твердили, що куріння корисніше для здоров'я, ніж солодощі.

“Збережи фігуру - запали цигарку.”

Наступним кроком було переконати жінок, за допомогою відповідних образів, що чоловіки їх утискають, а куріння у громадських місцях стане символом їхньої свободи. Сигарети називали «факелами свободи», сподіваючись, що жінки гордо витягатимуть і закурюватимуть їх на публіці. Так усе й сталося — жінки почали масово курити.

