

# Дениз Фоули, Эйлин Нечас

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Глава 66

## Ролевые модели

<http://book.zehinli.info>

Кто является для вас примером? Ваша мать? Ваш отец? Маргарет Мид, Мерил Стрип, ваш преподаватель французского, женщина, которая живет по соседству? Это может быть знаменитость или кто-то из ваших знакомых, которым вы восхищаетесь и на которого хотите быть похожей.

"Если у вас есть человек, который является для вас примером, это может оказать сильное и положительное влияние на вашу жизнь", - говорит Мишель Палуди, доктор философии, координатор программы изучения отношения женщин к наставникам, проводимой колледжем Хантера в Нью-Йорке.

Влияние таких людей распространяется на всю вашу жизнь, даже если они уходят из вашей жизни.

"Когда мне было немного больше двадцати и я чувствовала себя неуверенно в жизни, на работе я встретила женщину старше себя, которая одна растила троих детей и была, как и я, репортером, - вспоминает 39-летняя Мэри Камерон. - Она не только знала много такого, о чем я не имела представления, она была абсолютно уверена в себе. От нее я узнала, что значит быть хорошим репортером - и человеком. С годами я усвоила много черт ее характера. Иногда, когда я говорю что-нибудь, мне кажется, я слышу ее голос, как будто это она говорит".

### ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫМ ВЫ ВОСХИЩАЕТЕСЬ

Для Мэри ролевой моделью, примером для подражания стала ее подруга и наставница, а наставником мы называем человека, который

имеет влияние на нас, проявляет к нам особый интерес и помогает добиться успеха в учебе или в работе.

"У многих женщин наставник выполняет психологическую функцию, - говорит д-р Палуди. - Вашим наставником может стать женщина, успешно сочетающая профессиональную деятельность и семейную жизнь. Это может быть женщина, которая нравится вам как личность или которая успешно преодолевает те же проблемы, что стоят перед вами. Ее жизнь служит для вас примером".

## НАСТАВНИКИ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТАРШЕ

"Иметь перед собой ролевые модели очень важно, - утверждает д-р Палуди. - Женщины сегодня, к сожалению, имеют меньше ролевых моделей, чем ролей, которые им приходится по жизни играть.

Ролевой моделью, по сути, может быть любой. Можно даже быть ролевыми моделями друг для друга, - замечает д-р Палуди. - Наставник необязательно должен быть старше. Часто им бывает кто-нибудь из вашей возрастной группы. Влияние в таком случае носит взаимный характер".

На протяжении жизни у вас может быть много ролевых моделей.

В ходе одного из исследований д-р Палуди обнаружила, что у мужчин ролевые модели обычно не меняются со времен их детства, а вот женщины меняют ролевые модели каждый раз, когда начинают выступать в новой роли.

"Это бывают разные люди в разные периоды их жизни", - говорит она.

Где вы находите такие "подручные" ролевые модели? Вы можете найти их в вашем офисе, или по соседству, или в среде людей вашей профессии, или в группе поддержки, где встречаются женщины с общими интересами. "Изучая людей, которые осознавали себя наставниками, исследователи спрашивали, как это у них получилось, что они начали выступать в такой роли, - рассказывает д-р Палуди. - Большинство из них отвечали, что это всегда происходило на подсознательном уровне".

<http://book.zehinli.info>