

Джеффри Янг, Джанет Клоско

Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье

Janet Klosko and Jeffrey E. Young

Reinventing Your Life: The breakthrough program to end negative behavior...

And feel great again

© Jeffrey E. Young and Janet S. Klosko, 1993

All rights reserved

© Елена Кваша, перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Из этой книги вы узнаете:

- как определить, в каком паттерне вы застряли
- как детские переживания влияют на формирование моделей поведения
- как помочь близким справиться с негативным поведением
- как вырваться из цикла саморазрушения
- как стать счастливым, оставаясь собой

Посвящаю Мэнни, Этель и Ханнесу, которые бесконечно любили и поддерживали меня.

Моим маме, папе, Майклу и Молли, которые подарили мне возможность работать над этой книгой.

Предисловие

Аарон Бек, доктор медицины

Я счастлив, что Джеффри Янг и Джанет Клоско взялись за решение сложных личностных проблем, основываясь на техниках и принципах когнитивной терапии. Авторы провели новаторскую работу, создали сильный инструментарий и сделали его доступным для широких масс. Они открыли людям возможность кардинально изменить свою личную и профессиональную жизнь.

Расстройства личности – это устойчивые разрушительные закономерности в поведении, которые делают пациентов очень несчастными. Люди с такими расстройствами долгие годы страдают от многочисленных проблем, к которым добавляются такие симптомы, как депрессия и тревожность. Они часто несчастливы в отношениях или не могут реализовать себя в карьере. Их качество жизни в целом хуже, чем им хотелось бы.

Когнитивная терапия росла и развивалась, чтобы справиться с этими сложными хроническими закономерностями поведения. Работая с личностными проблемами, мы лечим не только симптомы – депрессию, тревогу, панику, зависимости, пищевые расстройства, сексуальные проблемы и бессонницу, – но и глубинные *схемы* или убеждения, которые управляют нашей жизнью (авторы называют эти схемы *ловушками*). Большинство пациентов приходят на терапию с определенными, глубоко заложенными схемами, проявляющимися во множестве симптомов. Работа с этими глубинными схемами дает положительный эффект, который отражается на жизни пациента.

Когнитивные терапевты обнаружили, что у глубинных схем есть определенные признаки. Во-первых, пациент, описывая свое состояние, говорит: «Я всегда был таким» – иными словами, проблема кажется пациенту «естественной». Во-вторых, пациент как будто не в силах выполнять домашние задания, о которых они с терапевтом договариваются во время сессий. Он чувствует, что «застрял». Он и хочет перемен, и противится им. В-третьих, пациент не осознает, какое влияние он оказывает на окружающих и насколько разрушительно его поведение.

Схемы сложно менять. Их поддерживают когнитивные, поведенческие и эмоциональные факторы, и терапия должна работать с ними со *всеми*. Если изменить только один или два элемента, лечение не поможет.

«Прочь из замкнутого круга!» рассматривает одиннадцать таких хронических разрушительных закономерностей, называемых здесь *ловушками*. Эта книга берется за очень сложный материал и делает его доступным для понимания. Читатели легко уловят идею ловушек и научатся находить их у себя. Многочисленные примеры, основанные на реальном клиническом опыте, сделают их еще более наглядными. Более того, техники, представленные авторами, действительно способны помочь измениться. В них используется интегрированный подход, составленный из когнитивной, поведенческой, психоаналитической и эмпирической психотерапии, и при этом сохраняется принцип когнитивной терапии: ориентироваться на практическое решение проблем.

«Прочь из замкнутого круга!» содержит практические техники по преодолению самых болезненных проблем, которые терзают нас всю жизнь. В книге отражены клинические познания авторов, их невероятная чуткость и умение сопереживать.

Вступление

Зачем писать еще одну книгу по самопомощи?

Мы уверены, что «Прочь из замкнутого круга!» заполняет важный пробел среди руководств по самосовершенствованию. Есть много прекрасных книг и прекрасных терапевтических подходов. Однако большинство из них ограничены. Одни освещают лишь определенную проблему: зависимость, депрессию, неуверенность в себе, неудачный выбор партнеров. Другие описывают много проблем, но задействуют лишь один метод изменения поведения: работу с «внутренним ребенком», упражнения для пар, когнитивно-поведенческие методики. Некоторые книги прекрасно вдохновляют или объясняют такие универсальные проблемы, как утрата, но написаны настолько расплывчато, что мы преисполняемся воодушевления, но не понимаем, что делать.

В книге «Прочь из замкнутого круга!» мы с Джанет Клоско делимся с вами новой терапией, которая помогает изменить базовые закономерности поведения. Терапия ловушек направлена на *одинадцать* самых разрушительных проблем, с которыми мы сталкиваемся в нашей практике каждый день. Для того чтобы помочь вам изменить их, мы комбинируем приемы нескольких различных терапий. Мы надеемся, что в итоге эта книга глубже и понятнее других продемонстрирует вам работу с различными жизненными проблемами.

Поскольку это книга о личностном росте и изменении, мне хотелось бы рассказать, как я пришел к разработке терапии ловушек. Мое становление как терапевта во многом совпадает с тем «путем к себе», который мы предлагаем читателю.

Все началось в 1975 году, когда я заканчивал учиться в Университете Пенсильвании. Еще будучи интерном, я начал заниматься терапией в Общественном центре психического здоровья в Филадельфии. Я изучал терапию Роджерса – недирективный подход – и находился в тупике. Люди приходили ко мне с серьезными проблемами и сильными эмоциями; меня учили слушать их, перефразировать и объяснять, а они должны были прийти к *своему* решению. Конечно, им часто это не удавалось. Иногда пациенты находили решение, но на это тратилось столько времени, что к концу терапии я уже был вне себя. Роджерсианская система не соответствовала моему темпераменту, моим *естественным наклонностям*. Наверное, я просто нетерпелив, но мне нравится видеть быстрый прогресс. Я легко раздражаюсь, когда нужно сидеть и беспомощно наблюдать за серьезной проблемой, не в силах ничего исправить.

Затем я начал читать о поведенческой терапии – подходе, который характеризуется резкой, заметной переменной в поведении пациента. Я испытал невероятное облегчение. Можно не сидеть сложа руки, а проявлять инициативу и давать советы. У поведенческой терапии была твердая база, которая объясняла, почему возникли проблемы и какие именно техники нужно использовать в лечении. Это было похоже на книгу рецептов или на инструкцию к электроприбору. По сравнению с тем неопределенным методом, который я изучал изначально, поведенческая модель казалась мне очень эффективной. Я стремился к быстрым переменам.

Через пару лет я разочаровался и в этой терапии. Я обнаружил, что, концентрируясь на *действиях*, она игнорирует *мысли и чувства*. Мне не хватало богатого внутреннего мира пациентов. В это время я прочитал книгу доктора Аарона Бека «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» и снова пришел в восторг. Бек включал в практичную и прямолинейную поведенческую терапию всю палитру мыслей и убеждений пациентов.

Окончив университет в 1979 году, я начал учиться когнитивной терапии у доктора Бека. Я любил показывать пациентам, почему они мыслят неправильно, и подсказывать им разумные альтернативы. Мне также нравилось выявлять проблемное поведение и пробовать новые способы решения повседневных трудностей. Люди менялись на глазах: их депрессия улетучивалась, тревожные симптомы исчезали. Техники когнитивной терапии работали и в моей личной жизни. Я начал обсуждать их с другими профессионалами на лекциях и семинарах в США и Европе.

Спустя несколько лет я открыл частную практику в Филадельфии. Моя работа приносила впечатляющие результаты, особенно с теми, кто страдал от симптомов депрессии и тревоги. К сожалению, постепенно у меня появлялось все больше пациентов, слабо или вовсе не реагирующих на лечение. Я решил разобраться, что у них общего. Я также попросил коллег, когнитивных терапевтов, описать своих неподатливых пациентов, чтобы понять, что связывает наши профессиональные неудачи.

Пытаясь отделить сложных пациентов от тех, кто быстро реагирует на терапию, я пережил откровение. Самыми трудными оказались пациенты с *менее* серьезными симптомами; их депрессия и тревожность протекали сравнительно легко. Их беспокоили проблемы в личной жизни и неудачные отношения. Более того, большинство этих неподатливых пациентов страдали от своих проблем почти всю жизнь. На терапию их привел не единичный случай, будь то развод или смерть одного из родителей. Их поведение было *разрушительным* в течение долгого времени.

Затем я решил составить список самых распространенных тем и закономерностей в поведении этих трудных пациентов. Так появилось первое перечисление схем, или ловушек. В нем было лишь несколько из одиннадцати типов поведения, описанных в этой книге: глубокое чувство ущербности, ощущение сильной изоляции и одиночества, склонность ставить чужие потребности выше своих и нездоровая зависимость от окружающих. Эти ловушки оказались бесценными при работе с пациентами, которые прежде не реагировали на лечение. Я обнаружил, что со списком ловушек могу разбивать проблемы пациентов на фрагменты, с которыми легче справиться. Я также разрабатывал различные стратегии для решения каждой проблемы или преодоления закономерности.

Оглядываясь назад, я вижу, что поиск общих тем и закономерностей был продиктован моей натурой. Я всегда стремился понять, как различные аспекты моей жизни складываются в единое целое, до некоторой степени упорядоченное и предсказуемое. Я чувствовал, что смогу контролировать свою жизнь, вычленив эти общие темы или закономерности. В студенчестве я классифицировал соседей по комнате, исходя из возможности им доверять.

Другой путеводной нитью на пути моего личного развития как терапевта было растущее желание совмещать и объединять, вместо того чтобы отвергать или критиковать. Многие терапевты думают, что нужно найти один подход в терапии и упорно следовать ему. Поэтому у нас есть гештальт-терапевты, семейные терапевты, фрейдистские терапевты и поведенческие терапевты. Я склонен считать, что сочетание лучших компонентов нескольких терапий намного эффективнее, чем любая из них по отдельности. Психоаналитический, эмоционально-фокусированный, фармакологический и поведенческий подходы по-своему ценны, но у каждого из них есть жесткие ограничения.

С другой стороны, я против того, чтобы бессистемно комбинировать много различных техник без общей основы. Я уверен, что одиннадцать ловушек и есть эта объединяющая основа. Для борьбы с ними можно брать на вооружение техники из разных терапевтических подходов. Более того, в следующих главах вы увидите, что ловушки сохраняются на протяжении всей жизни человека и заставляют его воспринимать прошлое и настоящее как единую последовательность. Каждая ловушка порождена определенным источником в детстве и кажется нам интуитивно правильным поведением. Вспомнив, что наши родители были строгими и жестокими, мы тут же поймем, чем нас привлекают язвительные партнеры и почему мы корим себя за любую ошибку.

Надеюсь, что книга «Прочь из замкнутого круга!» наиболее полно очерчивает широкий спектр глубинных проблем в жизни каждого из нас. Я также верю, что она поможет понять, как развиваются подобные закономерности, и предложит для каждой ловушки эффективные решения, заимствованные из различных психотерапевтических подходов.

- Вы постоянно вступаете в отношения с людьми, которые относятся к вам равнодушно? Вам кажется, что даже близкие не заботятся о вас и не понимают вас?
- Вам кажется, что у вас есть какой-то внутренний дефект, из-за которого никто узнавший вас достаточно близко не сможет вас полюбить и принять?
- Вы ставите чужие потребности выше собственных, так что ваши нужды никогда не удовлетворяются – и вы даже толком не знаете, что вам на самом деле нужно?
- Вы боитесь, что с вами случится что-то плохое, и даже банальная простуда пугает вас тяжелыми последствиями?
- Вы чувствуете себя несчастным, недовольным и недостойным, несмотря на похвалы и одобрение общества?

Подобные паттерны поведения мы называем *ловушками*. В этой книге описаны одиннадцать самых распространенных ловушек и показано, как *распознать* их, как обнаружить их *источники* и как их *изменить*.

Ловушка – это закономерность в поведении, которая возникает в детстве и закрепляется на всю жизнь. Ловушки появляются из-за того, что с нами *сделали* родственники или другие дети. Кто-то нас бросал, критиковал, чрезмерно опекал, жестоко обошелся с нами, отверг или проигнорировал нас – то есть каким-то образом причинил нам вред. Иногда ловушка становится частью нас самих. Даже покинув дом своего детства, мы продолжаем воспроизводить ситуации, в которых с нами дурно обращаются, игнорируют, отчитывают или помыкают нами; из-за этого нам не удается добиться самых желанных целей.

Ловушки управляют нашими мыслями, чувствами, действиями и отношениями с окружающими людьми. Из-за них мы испытываем гнев, грусть и тревогу. Даже когда *кажется*, что у нас есть все: высокий социальный статус, идеальный брак, уважение близких, успех, – нам часто не удается насладиться жизнью или поверить в свои достижения.

Джед: Тридцать девять лет, чрезвычайно успешный брокер. Он завоевывает женщин, но никогда не привязывается к ним. Джед попал в ловушку, которая называется *Эмоциональная депривация*.

Когда мы только разрабатывали наш подход, к нам пришел интересный пациент по имени Джед. Его история прекрасно иллюстрирует разрушительную натуру ловушек.

Джед меняет женщин одну за другой и настаивает, что ни одна из них не может его удовлетворить. Во всех он в конце концов разочаровался. Самые близкие отношения Джед строит с женщинами, которые его сексуально привлекают. Но такие связи никогда не длятся долго.

Джед не может *сблизиться* с женщинами. Он их *завоевывает*. В момент «триумфа» он теряет к ним интерес. Все заканчивается, когда женщина в него влюбляется.

ДЖЕД: Я очень не люблю прилипчивых женщин. Если она начинает на меня вешаться, особенно на людях, мне тут же хочется свалить.

Джед страдает от одиночества, скуки и опустошения. У него как будто дыра внутри – и он, не зная покоя, разыскивает женщину, которая могла бы ее заполнить. Джед уверен, что никогда не отыщет ее, что он всегда был и будет одинок.

В детстве Джед пережил такое же болезненное одиночество. Он не знал своего отца, а мать была равнодушной и бесстрастной. Родители не смогли удовлетворить его *эмоциональные* потребности. В детстве его лишили любви, и во взрослом возрасте он продолжает воспроизводить состояние одиночества.

Долгие годы Джед, сам не понимая, повторял эту закономерность и в отношениях с терапевтами – он менял их одного за другим. Он надеялся на каждого нового, но потом его постигало разочарование. Ему так и не удалось наладить контакт ни с одним из них; всегда находился какой-то непростительный изъян, который оправдывал прекращение сеансов. Лечение каждый раз подтверждало, что жизнь не изменить, и чувство одиночества Джеда все крепло.

Многие терапевты относились к нему с теплотой и пониманием. Проблема была не в них, а в том, что Джед всегда находил повод избежать близости, которая была ему незнакома и некомфортна. Он нуждался в эмоциональной поддержке, но ее одной было мало. Терапевты недостаточно *боролись* с его разрушительным поведением. Чтобы вырваться из ловушки Эмоциональной депривации, Джеду нужно было перестать искать изъяны в женщинах, постараться побороть дискомфорт, который он испытывал, сближаясь с людьми, и принять их заботу.

Когда Джед наконец пришел к нам на лечение, мы вновь и вновь давали ему задание по кусочку разрушать свою ловушку каждый раз, когда она возникала. Нам было важно показать, что мы искренне сочувствуем ему, когда он испытывает в близких отношениях дискомфорт, который возник из-за его равнодушных родителей. Тем не менее, когда он утверждал, что Венди недостаточно красива, Изабель не слишком умна, а Мелисса ему просто не подходит, мы подводили его к пониманию: он снова попадает в ловушку своего сознания, обвиняя других, чтобы не чувствовать их теплоту. Спустя год этой *эмпатической борьбы*, уравновешенной эмоциональной поддержкой, мы наконец-то увидели серьезное улучшение. Теперь он обручен с Николь, заботливой и любящей женщиной.

ДЖЕД: Мои прежние терапевты относились ко мне с пониманием и много говорили о моем мрачном детстве, но никто из них не подтолкнул меня к изменению. Мне было слишком легко идти проторенным путем. Этот подход оказался другим.

Я наконец-то взял на себя часть ответственности в отношениях. Я не хотел, чтобы отношения с Николь окончились очередной неудачей, – я устал от этого. Хоть Николь и не идеальна, я наконец решил, что либо я подпущу к себе кого-то, либо навсегда останусь один.

Метод ловушек подразумевает *постоянную борьбу* с собой. Мы учимся замечать срабатывающие ловушки и противостоять им, пока они не перестанут на вас действовать.

Хизер: Женщина сорока двух лет с невероятным потенциалом, ставшая затворницей в стенах собственного дома – так ее сковали различные страхи. Хотя она принимает транквилизатор лоразепам, чтобы избавиться от тревожности, ей не удается вырваться из ловушки *Уязвимости*.

В каком-то смысле у Хизер нет жизни: она боится всего на свете, а жизнь полна опасностей. Хизер предпочитает сидеть дома, где ей «безопасно».

ХИЗЕР: Я знаю, что в городе можно отлично провести время. Я люблю театр и хорошие рестораны, люблю встречаться с друзьями. Но я просто не могу. Мне невесело. Я все время переживаю, что случится что-то ужасное.

Хизер боится автокатастроф, обрушения мостов, уличных грабителей, болезней типа СПИДа и чрезмерных денежных трат. Неудивительно, что ей невесело бывать в городе.

Муж Хизер, Уолт, очень на нее злится. Ему хочется развлекаться. Уолт говорит – и вполне справедливо, – что сидеть в четырех стенах нечестно по отношению к нему. Он все чаще ходит заниматься своими делами без жены.

Родители Хизер очень сильно заботились о ней. Они пережили Холокост и немалую часть своего детства провели в концентрационных лагерях. Хизер рассказывает, что они обращались с ней как с фарфоровой статуэткой и постоянно предупреждали ее о возможных (но маловероятных) угрозах ее благополучию: она может подхватить воспаление легких, застрять в метро, утонуть или попасть в пожар. Можно понять, почему она вечно тревожится и не верит, что мир вокруг безопасен. А тем временем все, что может приносить удовольствие, утекает из ее жизни.

До прихода к нам Хизер за три года перепробовала несколько препаратов (тревожное расстройство чаще всего лечат медикаментозно). Совсем недавно она пошла к психиатру, который прописал ей лоразепам. Она принимала лекарство каждый день, и ей стало легче. Она *чувствовала* себя лучше и немного спокойнее. Жизнь стала приятнее. Ей было легче от сознания, что у нее есть лекарство. И все же она избегала выходить из дома. Муж жаловался, что теперь ей просто веселее сидеть в четырех стенах.

Другой серьезной проблемой стала зависимость Хизер от лоразепама.

ХИЗЕР: Мне кажется, что я буду принимать его до конца моих дней. Мне страшно думать о том, что придется от него отказаться. Я не хочу снова бояться всего на свете.

Даже справляясь со стрессом, Хизер списывала свой успех на действие лекарства. Она не чувствовала, что сама может справиться со своими проблемами (из-за этого пациенты склонны к рецидиву после отмены лекарств, особенно при лечении тревоги).

Прогресс Хизер при терапии ловушек был сравнительно быстрым. В течение года ее жизнь заметно улучшилась. Она постепенно стала спокойнее переносить тревожные ситуации. Она начала путешествовать, встречаться с друзьями, ходить в кино и в конце концов решила найти подработку вне дома.

В ходе терапии мы научили Хизер адекватнее оценивать вероятность несчастного случая. Мы постоянно подчеркивали, что она преувеличивает риск катастрофы в безобидных ситуациях и переоценивает собственную уязвимость и бессилие. Она научилась *разумной осторожности* и перестала просить мужа и друзей успокоить ее. Ее отношения в браке улучшились, и она получает

больше удовольствия от жизни.

Ирония повторения

Джед и Хизер – примеры двух из одиннадцати ловушек: Эмоциональной депривации и Уязвимости. Далее вы узнаете о других ловушках: Покорности, Недоверии и жестоком обращении, Отверженности, Неполноценности, Избранности, Зависимости, Несостоятельности, Завышенных стандартах и Изгнании из общества. Возможно, в ком-то из описанных нами пациентов вы узнаете себя.

Постоянное воспроизведение боли, испытанной в детстве, – один из постулатов психоаналитической психотерапии. Фрейд называл его *навязчивым повторением*. Ребенок алкоголика вырастает и вступает в брак с алкоголиком. Ребенок, ставший жертвой насилия, создает семью с насильником или сам становится таким. Ребенок, которого сексуально домогались, начинает заниматься проституцией. Ребенок, которого постоянно контролировали, продолжает беспрекословно подчиняться другим.

Это поразительный феномен. Почему мы так поступаем? Почему мы продолжаем испытывать боль и продлеваем наши страдания? Почему не разрываем закономерность ради лучшей жизни? Почти все люди воспроизводят негативное поведение, разрушая самих себя. Это странная правда, с которой борются психотерапевты. Каким-то образом мы умудряемся даже во взрослой жизни создать условия, удивительно похожие на те, что навредили нам в детстве. Ловушка – это любые способы воспроизведения такого поведения.

Техническое название ловушки – *схема*. Концепция схемы взята из когнитивной психологии. Схемы – это глубоко закрепившиеся убеждения о нас самих и о мире, усвоенные в раннем возрасте. Они лежат в центре нашего *самоощущения*. Чтобы избавиться от убеждения или схемы, нужно изменить восприятие себя и мира; но все дело в том, что это восприятие успокаивает нас, даже если причиняет нам вред. Ранние убеждения дарят нам чувство предсказуемости и уверенности; они удобны и знакомы. В некотором странном смысле мы с ними сроднились. Поэтому когнитивные психологи уверены, что схемы, или ловушки, очень сложно изменить.

Давайте теперь посмотрим, как ловушки влияют на *влечение*, которое мы испытываем к нашим романтическим партнерам.

Патрик: Тридцатипятилетний строительный подрядчик. Чем больше у его жены Франсин романов с другими мужчинами, тем сильнее он желает ее. Патрик попал в ловушку *Отверженности*.

Патрик очень несчастен. Жена постоянно изменяет ему с другими мужчинами. Когда она заводит роман на стороне, он впадает в отчаяние.

ПАТРИК: Я готов на все, чтобы вернуть ее. Это невыносимо. Я знаю, что если потеряю ее, то пропаду. Я не понимаю, как вытерпеть это; когда она не со мной, я как будто люблю ее еще сильнее. Я начинаю думать: «Если бы я мог стать лучше, ей не пришлось бы так поступать. Если бы только я был лучше, она бы осталась со мной». Я не могу выносить этой неопределенности.

Франсин все время обещает хранить верность, и Патрик ей верит. И каждый раз его надежды втаптывают в грязь.

ПАТРИК: Не могу поверить, что она снова так поступает со мной и заставляет меня пройти через все это. В последний раз я поверил, что она остановится. Ведь она видела, что делает со мной. Я чуть не наложил на себя руки. Не могу поверить, что она может сделать это снова.

Брак Патрика – это американские горки. Его несет от исступленной надежды к отчаянию, он то взлетает, то падает и не может это контролировать.

ПАТРИК: Сложнее всего ждать. Знать, что она делает, и ждать ее возвращения. Иногда я несколько дней просто сидел и ждал, когда же она вернется домой.

Пока Патрик ждет, его бросает то в слезы, то в ярость. Когда Франсин наконец-то приходит домой, раздражается скандал. Несколько раз он поднял на нее руку и потом долго умолял о прощении. Он хочет слезть с этих американских горок и мечтает о стабильности и покое. Но в этом заключается вся ирония ловушки Отверженности: чем более непредсказуемо Франсин себя ведет, тем сильнее его эмоциональное влечение к ней. Когда она грозит уйти, его *тянет* к ней сильнее.

В детстве Патрика были потери и непредсказуемость. Его отец оставил семью, когда ему было всегда два года. Мать одна воспитывала его и двух его сестер. Она была алкоголичкой, которая, напившись, забывала о детях. Ему знакомы эти чувства, и он воспроизводит их, женившись на Франсин и мирясь с ее неверностью.

Патрик в течение трех лет проходил психоаналитическую терапию. Он встречался с

психоаналитиком три раза в неделю по пятьдесят минут за внушительную плату.

ПАТРИК: Я приходил, ложился на кушетку и рассказывал все, что приходит на ум. Мне было очень одиноко. Мой психоаналитик очень мало говорил все эти три года. Даже если я плакал или кричал на него, он обычно молчал. Мне казалось порой, что его вообще там нет.

Патрик много рассказывал о своем детстве и о том, каково ему было лежать на той кушетке.

Психоанализ его разочаровал. Прогресс казался очень медленным. Он стал лучше *понимать* свои проблемы, но не мог от них избавиться (это частая жалоба на психоанализ: простого понимания недостаточно). Он хотел получить терапию, которая была бы быстрой и прямолинейной. Ему нужно было больше руководящего участия.

Наш метод ловушек обеспечил Патрику руководство, в котором он нуждался. Вместо того чтобы вести себя с ним отстраненно и нейтрально, мы *сотрудничали* с ним. Мы помогли ему увидеть закономерности в его поведении и подсказали, как их сломать. Мы научили его быть разборчивее с женщинами. Мы предупредили его об опасностях отношений с деструктивными партнерами, которые сильно его привлекают. Мы поставили его перед печальным фактом: он, как и многие из нас, влюбился в партнера, который усилил его ловушку.

Через полтора года нашей терапии Патрик решил развестись с Франсин. К тому времени он уже много раз давал ей шанс. Он пытался исправить ее поведение, разрушающее брак, – и тем самым невольно отталкивал ее. Теперь он перестал контролировать ее и дал ей свободу. Он больше заботился о себе, когда она обращалась с ним плохо. Но и после этого Франсин не изменилась. Наоборот, все стало еще хуже.

Когда мы впервые спросили, не хочет ли Патрик уйти от Франсин, он уверял нас, что не переживет этого. Но когда их брак наконец распался, Патрик стал спокойнее и увереннее в себе. Он увидел, что может жить и без Франсин. Мы думаем, что он правильно поступил, освободившись от этих разрушительных отношений.

Вскоре Патрик начал встречаться с другими женщинами. Поначалу он находил женщин как две капли воды похожих на его жену – нестабильных и неспособных поддержать его. Он словно бежал в том же самом колесе, только быстрее. Постепенно мы помогли ему сделать здоровый выбор, хотя влечение не было сильным. Патрик шесть месяцев прожил с Сильвией, спокойной и надежной женщиной, которая верна ему. Она не так очаровательна, как Франсин, но с ней Патрик впервые начал получать удовлетворение от стабильности.

Метод ловушек показывает, какие отношения вам нужны, а каких следует избегать в вашем конкретном случае. Зачастую это непросто. Возможно, вам, как и Патрику, скоро придется сделать выбор, который кажется трудным в краткосрочной перспективе. Может быть, вам даже придется изменить своей интуиции, чтобы выбраться из своей наезженной колеи.

Карлтон: Тридцать лет, работает на отца в семейном текстильном бизнесе. Он не очень хорошо умеет руководить людьми и с радостью занимался бы чем-нибудь другим. Карлтон попал в ловушку *Покорности*.

Карлтону нравится быть услужливым. Он ставит нужды окружающих выше своих. Он всегда говорит: «Мне все равно, решай ты».

Карлтон пытается угодить своей жене, отвечая «да» на все ее просьбы и капризы. Он пытается угодить детям, никогда им не отказывая. Он пытается угодить отцу, занимаясь семейным бизнесом, хотя эта работа ему не нравится.

По иронии, Карлтон, несмотря на всю свою услужливость, часто раздражает других людей. Он излишне жертвенный. Жену сердит его бесхребетность. И хотя дети пользуются его податливостью, иногда они тоже злятся, что он не может их ни в чем ограничить. Отец вечно недоволен слабостью и беззубостью Карлтона на работе, особенно в отношениях с подчиненными.

И сам Карлтон тоже сердится, не сознавая этого. В глубине души он негодует на то, что так долго пренебрегает своими потребностями. Это поведение он усвоил в раннем возрасте. Его отца считают тираном; тот процветает, доминируя и подчиняя других и никому не позволяя с собой спорить. В детстве отец шлепал или унижал Карлтона, если тот перечил ему. Мать Карлтона выбрала пассивную роль. Почти все время она пребывала в депрессии, и Карлтон опекал ее, стараясь помочь. Никто не заботился о том, что было нужно ему.

Перед тем как прийти к нам, Карлтон два года проходил эмоционально фокусированную гештальт-терапию. Терапевт советовал ему жить сегодняшним днем и осознавать свои чувства. К примеру, он давал Карлтону задание представить себе отца и постараться с ним поспорить. Этот метод помог. Карлтон начал понимать, как сильно он злится.

Проблема заключалась в том, что такой терапии не хватало направленности. У нее не было постоянной цели. Карлтон ходил на одну сессию за другой, изучая сильные чувства, которые он испытывал в данный момент. Его злость на близких выходила наружу, но он не мог *действовать* согласно своим чувствам и не понимал почему. Терапевт не собрал для него воедино все компоненты проблемы и не научил его специальным техникам, которые помогли бы избавиться от покорности в поведении.

Терапия ловушек дала Карлтону простую и понятную концепцию, продемонстрировавшую, что вся его жизнь пронизана покорностью. Только тогда он начал менять свое поведение. Его прогресс был стремительным. Мы часто обнаруживаем, что ловушку Покорности удается разрушить быстрее всего.

Карлтон научился хорошо понимать *себя* и лучше осознавать собственные желания и чувства, которые когда-то подавлял. У него появились мнения и предпочтения. Он также стал напористее в отношениях с отцом, подчиненными, женой и детьми. В частности, он поработал над проявлением гнева; научился говорить о своих нуждах в спокойной и сдержанной манере. Его жена и дети поначалу сопротивлялись, обнаружив, что теряют власть над ним, но вскоре привыкли к этой перемене. По правде говоря, он стал им нравиться гораздо больше. Они хотели, чтобы он был сильным.

С отцом борьба была труднее. Хотя отец пытался подавить бунт и вернуть себе позицию лидера, Карлтон обнаружил, что у него гораздо больше рычагов давления на отца, чем он думал. Когда он пригрозил, что оставит бизнес, если отец не будет вести себя с ним на равных, тот сдался. Карлтон теперь берет на себя немалую часть обязанностей отца, который готовится к уходу на пенсию. Он также обнаружил, что отец заужавал его.

Этот случай демонстрирует, что мало просто осознать свои чувства. Многие виды эмоционально-фокусированной терапии, такие как работа с «внутренним ребенком», играют важную роль, помогая нам *понять* связи между нашими повседневными чувствами и детскими воспоминаниями. Но эти подходы редко заходят далеко. Участникам становится лучше после терапевтических сессий или семинаров, но они чаще всего быстро откатываются назад к своему старому поведению. Подход ловушек предлагает структурированные домашние задания для работы над своим поведением и постоянную конфронтацию, которая помогает поддерживать прогресс.

Революция в когнитивной терапии

Терапия ловушек выросла из когнитивной терапии, разработанной доктором Аароном Беком в 1960-х годах. Мы включили многие аспекты этого лечения в наш метод.

Основная идея когнитивной терапии заключается в том, что наши *мысли* о событиях нашей жизни (познание) определяют и *чувства* по отношению к ним (эмоции). Люди с эмоциональными проблемами склонны искажать реальность. Например, мать научила Хизер считать опасными повседневные действия вроде поездки на метро. Ловушки заставляют нас неправильно воспринимать определенные ситуации и нажимают на наши когнитивные кнопки.

Когнитивные терапевты считают, что если научить пациентов точнее интерпретировать разные ситуации, им станет лучше. Если мы покажем Хизер, что она может путешествовать самостоятельно, она будет меньше бояться и сможет снова начать жить.

Доктор Бек предлагает логически изучать наши мысли. Когда мы расстроены, преувеличиваем ли мы случившееся, переходим ли на личности, делаем ли из чего-то катастрофу? Есть ли в этом смысл? Можно ли взглянуть на ситуацию иначе? Далее Бек говорит, что нужно *проверять* негативные мысли, проводя небольшие эксперименты. К примеру, мы попросили Хизер пройтись одной по зимнему кварталу, чтобы она увидела: ничего плохого не случилось, хотя она считала, что обязательно заболеет или подвергнется нападению грабителей.

Когнитивная терапия заслужила широкое признание. Растущий объем исследований подтверждает ее эффективность при таких расстройствах, как тревога и депрессия. Это активный подход, который учит пациентов контролировать свое настроение, управляя мыслями.

Терапевты этого направления обычно комбинируют когнитивные методы с поведенческими техниками, обучая пациентов недостающим им практическим навыкам: умению расслабляться, уверенности в себе, работе с тревогой, решению проблем, распределению времени и навыкам общения.

Однако за годы практики мы обнаружили, что хотя когнитивные и поведенческие методы бесценны, их недостаточно, чтобы изменить сложившиеся паттерны. Поэтому мы разработали метод ловушек, совмещающий когнитивные и поведенческие техники с психоаналитическими и эмоционально-фокусированными. Мадлен, последняя пациентка, о которой мы расскажем в этой главе, наглядно демонстрирует и достоинства, и недостатки использования одних лишь когнитивно-поведенческих методик.

Мадлен: Двухдцатидевятилетняя актриса и певица. Она подвергалась сексуальному насилию со стороны отчима и до сих пор страдает от последствий. Мадлен все еще в ловушке *Недоверия и жестокого обращения*.

У Мадлен никогда не было длительных отношений с мужчинами. Вместо этого она бросается из крайности в крайность: либо избегает мужчин вовсе, либо заводит бесконечные случайные связи.

До колледжа Мадлен никогда не ходила на свидания и у нее не было бойфренда.

МАДЛЕН: Я не подпускала к себе парней. Помню, как меня впервые поцеловал мальчик. Я убежала. Когда я чувствовала, что нравлюсь мальчику, я напускала на себя равнодушный вид, чтобы он ушел.

В первые два года в колледже Мадлен начала выпивать и принимать наркотики. В этот период у нее был секс с десятками мужчин. «Ни один из них ничего для меня не значил», – говорит она.

МАДЛЕН: В колледже я как с цепи сорвалась. Спала со всеми подряд. Переспала со всеми парнями из студенческого братства. Я была несчастна. Я чувствовала себя грязной дешевкой, как будто меня использовали. Я просто не могла сказать «нет». Я шла на свидание с парнем и ложилась с ним в постель, хотя обещала себе не делать этого. Я думала, что парням больше незачем со мной встречаться. На самом деле я не знаю, почему вела себя так. Я словно потеряла контроль над собой.

Сексуальность Мадлен и ее способность строить близкие отношения с мужчинами пострадала из-за пережитого насилия со стороны отчима. Секс и насилие для нее неразрывно связаны.

Сейчас Мадлен снова избегает мужчин. Она много лет ни с кем не встречалась и переживает, что никогда не выйдет замуж и не заведет детей.

Сначала Мадлен попробовала ходить на обычную когнитивную терапию. Ее терапевт сосредоточилась на проблемах настоящего – на том, что Мадлен избегает мужчин. Они редко обсуждали ее детство. Вместо этого Мадлен делала домашние задания: например, заводила

разговоры с мужчинами или ходила на вечеринки. Терапевт помогала ей бороться с ошибочными мыслями, такими как: «Мужчины хотят только секса». Для этого она спрашивала, знает ли Мадлен мужчин, которые могут заботиться о ней и хотеть близких отношений.

Терапия продолжалась несколько месяцев. Мадлен снова начала ходить на свидания, но ее тянуло к людям, склонным к насилию. Она признавала, что существуют деликатные мужчины, но ей не доводилось встречаться с ними. Мадлен понимала, что для изменения глубинных закономерностей ее поведения нужно нечто большее.

МАДЛЕН: Мне кажется, терапевт просила меня измениться, но не понимала, почему я такая. Я знаю, что должна ее послушаться, начать доверять мужчинам и перестать избегать отношений. Но ведь я не просто так избегаю мужчин. Мне нужно понять, в чем причина.

Мадлен начала злиться на всех мужчин, которые проявляли к ней интерес. Она понимала, что злость – результат ее искаженных мыслей, но не могла ничего с собой поделать. Ей нужно было направить свой гнев на его истинную причину – отчима. Ей следовало выразить свой гнев и убедиться, что она имеет на него право.

Первые полтора года терапии мы помогали Мадлен вспомнить о насилии с помощью визуализации. Мы побуждали ее обратить свой гнев на отчима и предъявить ему обвинения. Мы посоветовали ей вступить в группу поддержки для переживших инцест и убедили ее, что выбор жестоких партнеров подкрепляет ее ловушку Жестокое обращение.

Понемногу Мадлен снова начала ходить на свидания. И хотя ее по-прежнему привлекали жестокие мужчины, она следовала нашему совету и держалась от них подальше. Вместо этого она обращала внимание на мужчин, которые ей меньше нравились, но зато вели себя уважительно. Она училась *требовать* уважения к себе, вместо того чтобы ожидать, что мужчина проявит его. Она научилась говорить «нет».

Примерно через год она влюбилась в Бена, нежного и чувствительного мужчину. Даже с ним ей не удалось избавиться от утраты полового влечения, но он был готов помочь ей преодолеть эти проблемы. Сейчас она думает о браке.

В главе 16 мы опишем множество вариантов искоренения ловушки Недоверия и жестокого обращения. Но нужно подчеркнуть, что многие ловушки, особенно Недоверие и жестокое обращение, меняются очень долго и с ними следует работать с помощью терапевта или группы поддержки.

Лечение Мадлен показывает, как терапия ловушек сохраняет практический фокус когнитивной и поведенческой терапии: она развивает навыки и приводит к переменам. Но мы хотим добиться большего, чем кратковременное изменение поведения. Мы стремимся к решению долгосрочных проблем, особенно трудностей в отношениях, заниженной самооценки и карьерных затруднений. Мы стараемся работать с поведением, но обращаем внимание и на то, что люди *чувствуют* и как они *строят отношения*.

Следующая глава начинается с опроса, который поможет вам обнаружить, в какие ловушки вы попали.

В этой главе мы поможем вам определить, какие ловушки сильнее всего проявляются в *вашей* жизни.

Поставьте каждому из следующих двадцати двух утверждений оценку от 1 до 6 в зависимости от того, насколько оно правдиво для вас.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Вначале оцените, насколько точно это утверждение описывает вас, когда вы были *ребенком*. Если в разные моменты детства вы ответили бы по-разному, выберите значение, которое больше подходит для возраста до двенадцати лет. Затем оцените, насколько они верны для вас сейчас, во *взрослом* возрасте. Если в разные периоды вашей жизни ответ был бы разным, поставьте оценку в соответствии со своими чувствами в последние полгода.

Опросник о ловушках

В ДЕТ-СТВЕ	СЕЙ-ЧАС	ОПИСАНИЕ
		1. Я привязан к близким людям, потому что боюсь, что они меня бросят.
		2. Я сильно переживаю, что любимые люди найдут кого-то другого и бросят меня.

В ДЕТ-СТВЕ	СЕЙ-ЧАС	ОПИСАНИЕ
		3. Я обычно думаю о том, какие внутренние мотивы движут людьми; мне непросто доверять людям.
		4. Мне кажется, что с людьми всегда нужно быть начеку, иначе они могут причинить мне боль.
		5. Я сильнее других переживаю из-за опасностей — что я заболею или мне будет причинен какой-либо вред.
		6. Я боюсь, что я (или моя семья) останусь без денег и буду испытывать сильную нужду или начну зависеть от других.
		7. Мне кажется, что я с трудом смогу жить самостоятельно, и я чувствую, что мне нужна помощь других людей.
		8. Я и мои родители были склонны слишком сильно углубляться в проблемы друг друга.
		9. В моей жизни не было человека, который заботился бы обо мне, уделял мне время или серьезно переживал о том, что со мной происходит.
		10. Люди не удовлетворяли моих эмоциональных потребностей в понимании, сочувствии, наставлении, советах и поддержке.
		11. Мне кажется, что мне нигде нет места. Я не такой, как все. Я никуда не вписываюсь.
		12. Я скучный и занудный; я не знаю, о чем разговаривать с людьми.
		13. Те, кто мне нравится, никогда не любили меня настоящего, со всеми моими недостатками.
		14. Я стыжусь себя; я не заслуживаю любви, внимания и уважения других.
		15. Я не такой умный или умелый, как большинство людей, когда дело касается работы (или учебы).

В ДЕТ- СТВЕ	СЕЙ- ЧАС	ОПИСАНИЕ
		16. Я часто чувствую себя неполноценным, потому что другие люди талантливее, умнее и успешнее меня.
		17. Мне кажется, что у меня нет выбора — нужно выполнять желания других людей, иначе они отомстят или каким-то образом отвергнут меня.
		18. Люди считают, что я делаю слишком много для других и недостаточно для себя.
		19. Я стремлюсь к идеалу; средний результат меня не устроит. Я хочу быть лучше всех в своем деле.
		20. Мне нужно столько сделать, что у меня почти нет времени расслабиться и по-настоящему повеселиться.
		21. Я считаю, что мне не нужно подчиняться правилам и нормам, как другим людям.
		22. Мне не хватает дисциплины, чтобы выполнять рутинные, скучные задачи или контролировать свои эмоции.
		ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)

Как пользоваться бланком ответов

Теперь вы можете перенести свой результат из опросника на бланк ответов. Пример анкеты и бланка ниже показывает, как это сделать.

ПРИМЕР ОТВЕТОВ						
В ДЕТ-СТВЕ	СЕЙ-ЧАС	ОПИСАНИЕ				
3	2	1. Я привязан к близким людям, потому что боюсь, что они меня бросят.				
5	4	2. Я сильно переживаю, что любимые люди найдут кого-то другого и бросят меня.				
ПРИМЕР ПОДСЧЕТА НА БЛАНКЕ						
✓	ЛОВУШКА	ДЕТ-СТВО	СЕЙ-ЧАС	ДЕТ-СТВО	СЕЙ-ЧАС	МАКСИМУМ
✓	Отверженность	1,3	1,2	2,5	2,4	5

Вопросы 1 и 2 относятся к ловушке Отверженности. Давайте посмотрим на первый вопрос. Возьмите свою оценку этого пункта в *детстве* и перенесите ее в поле справа от слова ОТВЕРЖЕННОСТЬ на бланке, рядом с номером 1 (в колонку «Ребенок»). Теперь возьмите свой результат *сейчас* (во взрослом возрасте) и перенесите его в соседнее поле 1 (в колонку «Сейчас»).

Затем посмотрите, какой ответ вы дали на вопрос 2 в *детстве*. Перенесите его в поле 2, в колонку «Детство». Возьмите свой результат *сейчас* и перенесите в соседнее поле 2 в колонку «Сейчас».

Посмотрите на четыре свои оценки ловушки Отверженности. Какая из них самая высокая? Перенесите самый высокий балл (1, 2, 3, 4, 5 или 6) в последнюю колонку в ряду «Отверженность». Если вы поставили 4, 5 или 6, поставьте галочку в первой колонке. Это означает, что Отверженность, вероятно, является одной из ваших схем. Если ваш высший балл – 1, 2 или 3, оставьте это поле пустым: Отверженность, скорее всего, не является одной из ваших схем.

Теперь заполните оставшиеся поля на листе по тому же принципу.

БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА О ЛОВУШКАХ						
✓	ЛОВУШКА	ДЕТ-СТВО	СЕЙ-ЧАС	ДЕТ-СТВО	СЕЙ-ЧАС	МАКСИМУМ
✓	Отверженность	1.	1.	2.	2.	
	Недоверие и жестокое обращение	3.	3.	4.	4.	
	Уязвимость	5.	5.	6.	6.	
	Зависимость	7.	7.	8.	8.	
	Эмоциональная депривация	9.	9.	10.	10.	
	Изгнание из общества	11.	11.	12.	12.	
	Неполноценность	13.	13.	14.	14.	
	Несостоятельность	15.	15.	16.	16.	
	Покорность	17.	17.	18.	18.	
	Завышенные стандарты	19.	19.	20.	20.	
	Избранность	21.	21.	22.	22.	

Толкование результатов

Сейчас мы коротко рассмотрим все одиннадцать ловушек, чтобы познакомить вас с ними. Сверяйтесь со своим бланком ответов: каждая ловушка, отмеченная галочкой, скорее всего, применима к вам. Чем выше балл, который вы поставили ловушке, тем, вероятно, сильнее она влияет на вашу жизнь. Вы можете прочитать больше о каждой из важных для вас ловушек, после того как ознакомитесь с вводными главами.

Если вы не уверены, применима ли ловушка к вам или вашим близким, не пытайтесь выяснить это прямо сейчас. В главах, посвященных конкретным ловушкам, мы даем более подробный тест, который вы сможете пройти, чтобы проверить, что относится именно к вам.

Коротко об одиннадцати ловушках

Две ловушки связаны с недостатком безопасности и спокойствия в семье, где вы росли, – *Отверженность* и *Недоверие*.

Ловушка *Отверженности* – это ощущение, что люди, которых вы любите, бросят вас и вы навсегда останетесь в эмоциональной изоляции. Близкие умрут, навсегда уйдут из дома или предпочтут кого-то другого, – вас так или иначе оставят одного. Из-за этого убеждения вы цепляетесь за близких людей, но таким образом только отталкиваете их от себя. Даже недолгая разлука сильно расстраивает или злит вас.

Ловушка *Недоверия и жестокого обращения* – это ожидание, что люди обидят вас или каким-то образом навредят вам; изменят, обманут, будут манипулировать, унижать, бить или каким-то образом использовать вас. Попав в нее, вы защищаетесь, спрятавшись за стеной недоверия. Вы никого не подпускаете близко. Вы подозрительно относитесь к намерениям людей и склонны предполагать худшее. Вы ждете, что люди, которых вы любите, предадут вас. Вы либо совсем избегаете отношений и не слишком открываетесь другим, либо вступаете в отношения с людьми, которые плохо к вам относятся, а потом злитесь на них и желаете им отомстить.

С вашей способностью существовать независимо от других связаны еще две ловушки: *Зависимость* и *Уязвимость*.

Попав в ловушку *Зависимости*, вы чувствуете, что неспособны справиться с повседневной жизнью без посторонней помощи. Вы полагаетесь на других, как на костыли, и вам нужна постоянная поддержка. В детстве вы пытались отстоять свою независимость, а вас заставили почувствовать себя беспомощным. Теперь вы ищете сильных людей, на которых можно положиться и отдать свою жизнь в их руки. На работе вы избегаете самостоятельных заданий. Нечего и говорить, что из-за этого вы проигрываете.

С *Уязвимостью* вы живете в страхе, что вот-вот случится катастрофа – природная, криминальная, медицинская или финансовая. Вы попали в эту ловушку, потому что в детстве вас научили, что мир – это опасное место. Вероятно, родители чрезмерно опекали вас из страха за ваше благополучие. Ваши страхи *огромны и нереалистичны*, но вы позволяете им контролировать вашу жизнь и очень много энергии тратите на безопасность. Вы можете бояться болезни, панической атаки, СПИДа или безумия. Вы переживаете, что обеднеете и будете просить подаяния на улицах. Ваша уязвимость может быть связана и с другими фобиями, например страхом полетов, уличных грабителей или землетрясений.

Две другие ловушки связаны с силой эмоциональной привязанности к другим: *Эмоциональная депривация* и *Изгнание из общества*.

Эмоциональная депривация – это вера в то, что другие люди никогда не смогут удовлетворить вашу потребность в любви. Вам кажется, что никто о вас не заботится и вас не понимает. Вас тянет к холодным и равнодушным людям, или вы сами холодны и равнодушны, а это приводит к неудовлетворенности в отношениях. Вы чувствуете себя *обманутым*; то злитесь, то страдаете от боли и одиночества. По иронии судьбы, ваша злость только сильнее отталкивает людей, продлевая вашу депривацию.

Когда пациенты с эмоциональной депривацией приходят на терапевтические сессии, их тоска как будто остается с нами после их ухода. Это ощущение опустошенности и эмоциональной оторванности. Это люди, которые не знают, что такое любовь.

Изгнание из общества – ловушка ваших отношений с друзьями и социальными группами. Вам кажется, что вы изолированы от остального мира, вы чувствуете себя *иным*. Если вы попали в эту ловушку, то в детстве вас, вероятно, отвергали сверстники. У вас не было друзей, или некая необычная черта заставляла вас чувствовать себя непохожим на других. Во взрослом возрасте вы, скорее всего, поддерживаете свою ловушку, избегая социальных контактов. Вы не общаетесь в компаниях и не заводите друзей.

Вы могли чувствовать себя отверженным, потому что другим детям в вас что-то не нравилось и вы чувствовали себя *нежелательным* элементом общества. Во взрослом возрасте вы можете ощущать, что вы уродливы, несексуальны, у вас низкий статус, вы обладаете слабыми навыками общения, скучны или как-то иначе неполноценны. Общаясь, вы воспроизводите свою детскую отверженность – чувствуете себя и поступаете так, будто вы хуже других.

Ловушка Изгнания из общества не всегда очевидна. Многие люди довольно комфортно чувствуют

себя с ней и вполне успешны в общении. Их ловушка может не *проявляться* в личных отношениях. Иногда мы удивляемся, обнаружив, как тревожно и одиноко им на вечеринках, в классах, на встречах или на работе. Они испытывают беспокойство, ищут и не могут найти себе места.

Две ловушки, которые касаются вашей самооценки, – *Неполноценность* и *Несостоятельность*.

С *Неполноценностью* вы чувствуете, что на *глубинном уровне* у вас есть изъяны и недостатки. Вы уверены, что если кто-то приблизится к вам, он уже не сможет вас полюбить – ваша уязвимость вылезет наружу. В детстве вы не чувствовали, что в семье вас уважают. Вместо этого вас критиковали. Вы винили себя – и чувствовали, что недостойны любви. Во взрослом возрасте вам сложно поверить, что близкие ценят вас; вы ждете, что они вас оттолкнут.

Несостоятельность – это уверенность в том, что вы ничего не достигли по сравнению со сверстниками: ни в школе, ни на работе, ни в спорте. В детстве ваши успехи принижали. Вам было сложно учиться или не хватало усидчивости, чтобы освоить такие важные навыки, как, например, чтение. Другие дети всегда были лучше вас. Вас называли «тупым», «бездарным» или «ленивым». Во взрослом возрасте вы поддерживаете свою ловушку, преувеличивая свои неудачи и ведя себя так, что они продолжают.

Две ловушки связаны с самовыражением – возможностью говорить о своих желаниях и добиваться удовлетворения своих насущных потребностей: *Покорность* и *Завышенные стандарты*.

С *Покорностью* вы жертвуете собственными нуждами и желаниями ради удовлетворения потребностей других людей или их удовольствия. Вы позволяете кому-то контролировать вас. Вы делаете это либо из чувства *вины* за то, что раните других, когда выбираете себя, или из *страха*, что вас накажут или бросят, если вы не подчинитесь. В детстве близкий человек, вероятно родитель, подчинил вас себе. Во взрослом возрасте вы постоянно завязываете отношения с доминирующими, контролирующими людьми, которым подчиняетесь, или с несостоятельными людьми, неспособными дать вам ничего взамен.

С *Завышенными стандартами* вы очень высоко задираете планку и изо всех сил стараетесь не разочароваться в себе. Вы делаете особый акцент на статусе, деньгах, достижениях, внешности, порядке или признании. Для вас они важнее счастья, радости, удовольствия от выполненного дела и полноценных отношений. Вероятно, вы проецируете свои завышенные стандарты на других людей и осуждаете их. В детстве от вас ждали самых лучших результатов, учили, что все остальное – провал. Вы усвоили, что все ваши поступки недостаточно хороши.

Последняя ловушка, *Избранность*, ассоциируется со способностью воспринимать адекватные жизненные ограничения. Люди с этой ловушкой чувствуют себя *особенными*. Они уверены, что имеют право делать, говорить или получать все, что захотят, причем без промедления. Они отвергают то, что требует времени и терпения, и цену, которую приходится платить за их прихоти другим людям. Им не хватает самодисциплины.

Многих таких людей баловали в детстве. Их не учили контролировать себя или придерживаться определенных рамок. Они выросли, но продолжают сердиться, если не получают желаемого.

Теперь вы примерно представляете, какие ловушки применимы к вам. Следующая глава расскажет о том, откуда берутся ловушки – как мы создаем их в детстве.

У ловушек есть три основные черты, которые позволяют их распознавать.

1. Это пожизненные *закономерности*, или *темы*, в поведении.
2. Они *разрушительны*.
3. Они *борются с вами за свое выживание*.

Как мы уже говорили в первой главе, ловушка – это закономерность, или тема, зародившаяся в детстве и длящаяся всю жизнь. Темой может быть Отверженность, Недоверие, Эмоциональная депривация или любая другая из тех, что мы описали. В конечном итоге во взрослом возрасте мы *воспроизводим те условия нашего детства, которые причиняют нам самый большой вред*.

Ловушки направлены на саморазрушение. Это качество и делает их такими заметными для нас, терапевтов. Мы видим, что кого-нибудь вроде Патрика бросают *снова и снова* или обижают кого-то вроде Мадлен. Пациентов, как пламя – мотыльков, притягивают ситуации, приводящие в действие их ловушки. Ловушка вредит нашей личности, здоровью, отношениям с окружающими, нашей работе, счастью, настроению – она касается всех аспектов нашей жизни.

Ловушка упорно борется за выживание. Нас сильно тянет подпитывать ее. Это связано со стремлением человека к постоянству. Ловушку мы хорошо знаем, и, хотя она причиняет боль, она удобна и знакома. Поэтому ее очень трудно изменить. Более того, в детстве наши ловушки чаще всего помогали *адаптироваться* к семье, в которой мы жили. Это была насущная потребность; проблема в том, что мы продолжаем вести себя так же, когда это нам больше не нужно.

Как вырабатываются ловушки

Развитию ловушек способствуют несколько факторов. Первый – темперамент, которым мы обладаем с рождения. Это наша эмоциональная структура, то, как мы *запрограммированы* реагировать на события.

Как и другие врожденные черты, темпераменты бывают разными и состоят из множества эмоций. Вот несколько примеров черт, которые, на наш взгляд, являются врожденными.

Стеснительный ↔ Общительный

Пассивный ↔ Агрессивный

Бесстрастный ↔ Эмоциональный

Тревожный ↔ Бесстрашный

Чувствительный ↔ Неуязвимый

Вы можете определить свой темперамент исходя из этих граней, а также других, которых мы еще не знаем или не понимаем.

Конечно, на поведение влияет и окружение. Спокойствие и забота могут даже стеснительного ребенка сделать более или менее общительным; а когда дела плохи, то и уверенный в себе ребенок чувствует себя не в своей тарелке.

Наследственность и окружающая среда создают нас и управляют нами. Это верно (хотя в меньшей степени) даже для чисто физических черт, таких как рост. Мы рождаемся с заложенным в нас потенциалом к определенному росту, и реализация этого потенциала частично зависит от условий – качества питания, экологии и т. д.

Сильнее всего нас формирует семья. Чаще всего семейная динамика составляет весь наш мир в раннем детстве. Воспроизводя ловушку, мы почти всегда заново разыгрываем драму семьи, в которой выросли. Например, Патрик воспроизводит уход матери, а Мадлен – пережитое насилие.

В большинстве случаев воздействие семьи сильнее всего проявляется сразу после рождения и постепенно уменьшается по мере взросления ребенка. Со временем становятся важнее другие источники влияния – сверстники, школа и так далее, но семья все же первична. Ловушки формируются, если среда вашего раннего детства была токсичной. Вот несколько примеров:

1. Один из ваших родителей был жестоким, а второй – пассивным и беспомощным.
2. Ваши родители были эмоционально отстраненными и ждали от вас высоких достижений.
3. Ваши родители все время ссорились, и вы находились в центре конфликта.
4. Один из родителей болел или пребывал в депрессии, а второй отсутствовал. Вам пришлось взять заботу о больном на себя.
5. Вы были очень близки с одним из родителей и фактически заменяли ему супруга.
6. У родителя была фобия, и вас чрезмерно опекали. Этот родитель боялся оставаться один и не отпускал вас от себя ни на шаг.
7. Родители вас критиковали. Вы все делали недостаточно хорошо.
8. Родители слишком сильно вам потакали. Они ни в чем не ограничивали вас.
9. Вас отвергали сверстники, или вы чувствовали себя не таким, как все.

Наследственность и окружающая среда взаимодействуют. Разрушительное влияние из детства создает ловушку с учетом вашего темперамента. Возможно, именно он повлиял на отношение родителей к вам. Иногда только один ребенок в семье становится мишенью для жестокого обращения. Темперамент частично определяет, как дети отвечают на насилие. В одном и том же окружении двое детей могут реагировать на одинаковую ситуацию совершенно по-разному. С обоими могут жестоко обращаться, но один становится пассивным, а другой дает сдачи.

Что нужно ребенку для процветания

Для того чтобы стать приспособленным к жизни взрослым, не обязательно иметь идеальное детство. Оно лишь должно быть, как говорил Д. У. Винникотт, «достаточно хорошим». У ребенка есть основные потребности: базовая безопасность, связь с другими, самостоятельность, самооценка, самовыражение и реалистичные ограничения. Если они удовлетворены, то обычно ребенок психологически преуспевает. Проблемы появляются, когда в удовлетворении этих нужд возникают серьезные недостатки – то, что мы и называем ловушками.

Что нам нужно для процветания

1. Базовая безопасность
2. Связь с другими
3. Самостоятельность

4. Самооценка
5. Самовыражение
6. Реалистичные ограничения

Некоторые ловушки залегают глубже других. В самой глубине скрываются те, что связаны с недостатком базовой безопасности. Они появляются рано и могут развиваться даже у младенцев. Безопасность играет для младенца важнейшую роль. Для него это вопрос жизни и смерти.

Ловушки, связанные с базовой безопасностью, строятся на том, как с ребенком обращается *его* семья. Угроза отторжения или насилия исходит от самых близких – тех, кто должен любить, заботиться и защищать.

Сильнее всего страдают люди, перенесшие в детстве насилие или отверженность. Они нигде не чувствуют себя в безопасности. Им кажется, что в любой момент может произойти что-то ужасное – тот, кого они любят, причинит им боль или бросит их. Они чувствуют себя уязвимыми. Их очень легко выбить из колеи. Перепады их настроения сильны и непредсказуемы; эти люди импульсивны и склонны к саморазрушению.

Ребенку нужно безопасное и стабильное семейное окружение. В безопасном доме родители предсказуемы и всегда рядом. Они заботятся о ребенке эмоционально и физически и ни с кем не обращаются плохо. Ссоры не выходят за пределы разумного. Никто не умирает и не бросает ребенка одного на долгое время.

Патрик, чья жена постоянно изменяла ему, в детстве был лишен стабильной семьи. Его мать страдала алкоголизмом.

ПАТРИК: Иногда она даже не приходила домой ночевать. Просто не появлялась. И все мы знали, где она, хотя никто об этом не говорил. А если она и находилась дома, ничего не менялось. Она была либо пьяна, либо мучилась с похмелья, либо напивалась.

Если один из ваших родителей был тяжелым алкоголиком, по всей вероятности, ваша потребность в безопасности не была полностью удовлетворена.

Можно сказать, что у взрослого Патрика *аддикция к нестабильности*. Нестабильные ситуации манят его как магнит. Особенно сильно его притягивают непостоянные женщины. Он чувствует к ним сильное влечение. Именно в таких женщинах он влюбляется.

Ребенок, который чувствует себя в безопасности, может расслабляться и доверять окружающим. Глубинное чувство безопасности лежит в основе всего. Без этого чувства почти ничего нельзя сделать. Невозможно сосредоточиться на развитии. На беспокойство о безопасности уходит почти вся энергия.

Воспроизведение небезопасных ситуаций из детства хуже всего. Вы очертя голову бросаетесь из одних деструктивных отношений в другие или вовсе избегаете отношений, как делала Мадлен после колледжа.

Чтобы развить эмоциональную связь с другими людьми, нужны любовь, внимание, сопереживание, уважение, ласка, понимание и наставление. Все это нам необходимо получать как от семьи, так и от сверстников.

Существуют две формы связи с другими людьми. Первая касается *близких отношений*. Обычно они формируются с семьей, возлюбленными и очень хорошими друзьями. Это наши самые тесные эмоциональные связи. В близких отношениях возникает привязанность, подобная той, какую люди обычно чувствуют к отцу или матери. Вторая форма – *социальные связи*, чувство *причастности*, ощущение того, что в огромном обществе для нас есть место. Это отношения в кругу друзей или в группах внутри сообщества.

Проблемы с эмоциональной связью бывают выражены не так уж ярко. Со стороны может казаться, что вы чувствуете себя в обществе как рыба в воде. У вас есть семья, возлюбленные, широкий круг знакомых. Но в глубине души вы ощущаете отчужденность. Вам одиноко, и вы жаждете отношений, которых у вас нет. Только пронизательный человек заметит вашу отстраненность. Вы держите людей на небольшом расстоянии и не позволяете никому слишком сильно сблизиться с вами. У вас могут быть проблемы и посерьезнее, например вы отшельник – человек, который всегда одинок.

Джед, мужчина из первой главы, который все время разочаровывается в женщинах, переживает серьезные проблемы с близкими отношениями. Он *испытывает отвращение* к близости. Даже с родными людьми он общается поверхностно. Когда он пришел на терапию, у него не было ни одного человека, которого он считал бы близким.

Джед вырос в эмоциональном вакууме. Он почти не знал отца, а его мать была равнодушной и отстраненной. Они не проявляли друг к другу никаких чувств или нежности. Детская депривация бывает трех типов: недостаток заботы, сочувствия и наставления. Джед был лишен всех трех.

Если у вас проблемы с эмоциональной связью, то вы страдаете от одиночества. Вам может казаться, что никто по-настоящему не знает вас и что никому до вас нет дела (ловушка Эмоциональной депривации). Или вам кажется, что вы изолированы от мира, что вам нигде нет места (ловушка Изгнания из общества). Это ощущение пустоты – эмоциональный голод.

Самостоятельность – это способность расстаться с родителями и жить независимо, как и другие люди вашего возраста. Это готовность покинуть родительский дом, жить своей жизнью, выстраивать свои цели и собственный путь, который зависит не только от поддержки или мнения наших родителей. Это умение действовать как личность – быть *собой*.

Если семья научила вас быть самостоятельным, значит, родители воспитали у вас самодостаточность, ответственность и умение поступать по справедливости. Они позволяли вам общаться со сверстниками и окружающим миром. Вместо того чтобы трястись над каждым вашим шагом, они показали вам, что мир не страшен, и подсказали, как обеспечить свою безопасность. Они хотели, чтобы вы выросли отдельной от них полноценной личностью.

Но могло сложиться и так, что ваше детство было менее здоровым и в вас культивировали зависимость и слияние. Родители не научили вас быть самостоятельным. Вместо этого они делали все за вас и подавляли развитие вашей самодостаточности. Они внушили вам, что мир – опасное место, постоянно предупреждая о всевозможных бедах и болезнях. Они помешали вам пойти по пути ваших естественных склонностей и научили вас, что нельзя выжить, полагаясь на собственный ум и суждения.

Хизер, женщину с фобиями из первой главы, чрезмерно опекали в детстве. Ее родители постоянно жили в тревоге и все время предупреждали ее об опасностях. Они научили ее считать себя *беззащитной*.

Родители Хизер не хотели причинить ей вреда. Наоборот, они сами очень боялись и старались ее защитить. Так часто бывает. Родители чрезмерно опекают детей, потому что любят их. Хизер попала в ловушку Уязвимости. Она несамостоятельна, слишком боится выйти в мир и начать что-то делать сама.

Уверенность, что жить в мире *безопасно*, – один из аспектов самостоятельности. Другие ее аспекты – ощущение *компетентности* для решения повседневных задач и чувство *отдельной собственной личности* – больше связаны с ловушкой Зависимости.

Если вы зависимы, то не верите, что можете самостоятельно жить в мире. Возможно, тут тоже дело в чрезмерной опеке: родители принимали за вас решения и брали на себя всю ответственность. Может быть, они подорвали вашу самооценку, критикуя вас за любые самостоятельные поступки.

Поэтому вы и во взрослой жизни не можете ничего сделать сами, не заручившись руководством, советом или финансовой поддержкой более сильных и мудрых людей. Даже если вы уйдете от родителей – а *многие* так и не уходят, – то просто найдете им замену, партнера или начальника.

У зависимых людей часто бывает *неразвитое* или *неадекватное* отношение к себе. Их личность сливается с личностями родителей или супругов. Типичный случай – жена, которая так поглощена жизнью мужа, что забывает о себе. Она делает все, чего от нее хочет муж. У нее нет своих друзей, интересов или мнений. Она разговаривает только о его делах.

Самостоятельность состоит из чувства безопасности, компетентности и ощущения себя как отдельной личности.

Наша самооценка – это ощущение, что мы чего-то стоим в личной жизни, в обществе и на работе. Она вырастает из любви и уважения к ребенку в семье, в кругу друзей и в школе.

В идеале у всех должно быть детство, поддерживающее самооценку. Нам нужно, чтобы семья нас любила и ценила, чтобы сверстники нас уважали, а в школе мы делали успехи; чтобы нас хвалили и подбадривали, а не критиковали и отталкивали.

Но, вероятно, у вас сложилось иначе. Может быть, кто-то из родителей, сестра или брат постоянно критиковали вас, что бы вы ни делали. Вы чувствовали себя *нелюбимым*. Возможно, среди сверстников вы были отверженным и лишним или ощущали себя полным неудачником в учебе или спорте.

Став взрослым, вы продолжаете сомневаться в некоторых аспектах своей жизни. Вы уязвимы и не уверены в себе в близких отношениях, в обществе или на работе. В этих сферах вы чувствуете себя хуже других. Вы очень чувствительны к критике и отказам. Вы боитесь испытаний, поэтому либо избегаете их, либо с трудом переносите.

С самооценкой связаны две ловушки – Неполноценность и Несостоятельность в личной и профессиональной сферах. Ловушка Несостоятельности приносит ощущение провала в достижениях и работе. Вы как будто менее успешны, талантливы или умны, чем ваши сверстники.

Ловушка Неполноценности – это убежденность в своем неисправимом дефекте; чем лучше кто-то узнает вас, тем труднее ему будет вас полюбить. Она часто сопровождается другими ловушками. Из пяти пациентов, о которых мы говорили в первой главе, трое – Мадлен, Джек и Карлтон – страдали от ловушки Неполноценности вдобавок к основным ловушкам.

Мадлен – пациентка, которую насильно отчим. Очень часто Недоверие и жестокое обращение и Неполноценность идут рука об руку. Дети почти всегда чувствуют себя виноватыми – как будто они так испорчены и недостойны любви, что заслужили насилие.

Джек, менявший одну женщину за другой, очень сильно ощущал свою ущербность и скрывал это, ведя себя высокомерно, надменно. Карлтон, любитель угодить, тоже страдал от чувства ущербности. В какой-то степени он закрывал глаза на свои потребности, так как думал, что не заслужил их удовлетворения.

Травмы самооценки заставляют нас испытывать *стыд* – ведущую эмоцию в этой сфере. Если у вас есть ловушка Неполноценности или Несостоятельности, вы постоянно стыдитесь самого себя.

Самовыражение – это свобода выражать свои потребности, чувства (включая гнев) и естественные наклонности. Оно подразумевает веру в то, что наши потребности так же важны, как и нужды других людей. Мы можем действовать спонтанно, без давления бесконечных запретов. Мы свободно выбираем занятия и интересы, которые делают счастливыми *нас*, а не окружающих. У нас есть время на игры и развлечения, а не только на работу и бесконечную борьбу.

Если в детстве в вашем окружении самовыражение поощрялось, то вы учились распознавать собственные интересы и предпочтения. Ваши нужды и желания учитывались при принятии решений. Вам разрешали выражать такие эмоции, как грусть и гнев, пока они не причиняют вреда другим людям. Вам позволяли играть увлеченно и без запретов и поощряли равновесие между работой и развлечением. Ваши стандарты были разумными.

Если в вашей семье не приветствовалось самовыражение, то вас наказывали или стыдили за ваши потребности, предпочтения или чувства. Нужды и чувства родителей были выше ваших. Вы часто испытываете бессилие. Вам стыдно поступать спонтанно или легкомысленно. Работа и достижения ценятся намного выше радости и удовольствия. Ваши родители недовольны, если вы не выполняете свои задачи идеально.

Карлтон, любитель угождать, вырос в окружении, которое не давало ему возможности самовыражения. Отец критиковал и контролировал его, а мать часто болела и пребывала в депрессии.

КАРЛТОН: Отец всегда был мной недоволен. Он пытался изменить меня, говорил, каким я должен быть. Мама болела и много времени проводила в постели. Я очень старался заботиться о ней.

Личность Карлтона мало значила. Родители использовали его в своих интересах. Он научился отказываться от своих потребностей, чтобы никого не разочаровать и не расстроить. Его детство было унылым и полным самоотверженности. «Я как будто и не был ребенком», – говорит он.

Есть три признака того, что вы страдаете от недостатка самовыражения. Первый: ваша поразительная способность *подстраиваться* под других. Вы всегда угождаете, постоянно обо всех заботитесь. Вы скромны, почти как праведник. Вас как будто не заботят ваши собственные нужды. Вы не можете спокойно смотреть, когда кто-то рядом с вами испытывает боль, и готовы принести себя в жертву, чтобы помочь ему. Вы так много делаете для другого человека, что ему может стать неловко. В душе вы можете чувствовать себя слабым или пассивным и даже ненавидеть тех, кто не оценил вашего дара. Вы слишком отзывчивы к нуждам других людей.

Второй признак проблем с самовыражением: вы слишком *скованны* и *сдержанны*. Возможно, вы трудолюбив – вся ваша жизнь вращается вокруг работы, причем это не обязательно карьера. Кто-то старается всегда выглядеть идеально, или поддерживать безупречную чистоту и порядок, или всегда делать все безукоризненно и правильно.

Вы можете испытывать *эмоциональное уплощение*. В вашей жизни нет спонтанности. Вы подавляете свою естественную реакцию на происходящее. Возможно, вы так поступаете, потому что хотите сделать другим приятное (ловушка Покорности) или отвечать чьим-то высоким требованиям (ловушка Завышенных стандартов). Но вы не наслаждаетесь жизнью. Ваша жизнь мрачна и безрадостна, вы лишаете себя радости, отдыха и удовольствия.

Третий признак проблемы с самооценкой – накопление *невывраженного гнева*. Внутри вас кипит хроническое раздражение, иногда внезапно и неконтролируемо прорываясь наружу. Возможно, вы страдаете от депрессии. Вы застряли в рутине, которая ничего вам не приносит. Ваша жизнь кажется пустой. Вы делаете все, что должны, но не испытываете от этого никакого удовольствия.

Проблемы с реалистичными ограничениями во многом противоположны проблемам с самовыражением. Вы не можете выразить себя из-за чрезмерного контроля со стороны, подавляете свои желания и заботитесь о других. Если у вас проблема с реалистичностью ограничений, вы, наоборот, уделяете столько внимания своим интересам, что *игнорируете других людей*. Ваш случай может быть настолько запущен, что другие видят в вас эгоистичного, требовательного, властного, заикливого на себе и нарциссичного человека. У вас также возможны проблемы с самоконтролем. Вы импульсивны и эмоциональны, вам трудно идти к долгосрочной цели. Вы стремитесь получить удовольствие немедленно, не терпите рутины или скучных заданий. Вы думаете, что вы особенный и можете делать все по-своему.

Реалистичные ограничения – это *реалистичные внутренние и внешние границы поведения*. Необходимо понимать и учитывать нужды других людей – чтобы поступать справедливо по отношению и к ним, и к себе. Важно также уметь контролировать и дисциплинировать себя, чтобы достигать целей и избегать общественного порицания.

Если у вас с детства установлены реалистичные ограничения, значит, родители позволяли вам ощутить последствия своего поведения, научили разумно контролировать себя, нести ответственность и соблюдать дисциплину. Вас не баловали *сверх меры* и не давали чрезмерной свободы. Вы делали домашние задания и помогали по дому. Вы привыкли ставить себя на место другого человека, понимать потребности окружающих, не обижать людей без повода, уважать их права и свободу.

Но возможно, в вашем детстве не было реалистичных рамок. Ваши родители слишком сильно вам потакали. Они давали вам все, чего вы хотели. Они укрепляли ваше стремление манипулировать ими – если вы закатывали истерику, они исполняли любой ваш каприз. Они не давали вам разумных ограничений и разрешали не сдерживать гнев. Вы не узнали, что такое *компромисс*, дисциплина и самоконтроль. Вас не учили понимать других людей и считаться с их чувствами. Все эти ошибки в воспитании приводят к ловушке Избранности.

Могло быть и иначе: возможно, ваши родители были эмоционально холодны и многого вас лишали. Вас все время критиковали и обесценивали. Чувство Избранности развилось гораздо позже, чтобы компенсировать ущерб или спасти вас от лишений и обесценивания.

Избранность может испортить вашу жизнь. Люди от вас устанут. Они либо уйдут от вас, либо отплатят вам той же монетой. Партнер порвет с вами, друзья перестанут проводить с вами время, вас уволят с работы. Если вы не умеете себя контролировать и дисциплинировать, даже здоровье может попасть под удар. Вы начнете слишком много курить, подсядете на наркотики, станете вести малоподвижный образ жизни, переедать. Вы будете даже

способны на преступление – разгневаться и напасть на кого-то или сесть за руль в пьяном виде. Проблемы с дисциплиной мешают вам достичь своих целей в жизни, например выполнять необходимую работу.

Люди с проблемой границ склонны всех *обвинять*, вместо того чтобы увидеть источник всех бед в себе, поэтому вряд ли кто-то из них откроет эту книгу. Они считают, что проблемы есть у *других*, а не у них. Однако, вполне вероятно, у читателя есть *близкие*, для которых характерны проблемы с ограничением. Ни у кого из пяти наших пациентов из первой главы таких проблем нет, но у большинства их партнеров они *были*.

Резюме

Подводя итог, распределим все ловушки по категориям:

I. Базовая безопасность

1. Отверженность
2. Недоверие и жестокое обращение

II. Эмоциональная связь

3. Эмоциональная депривация
4. Изгнание из общества

III. Самостоятельность

5. Зависимость
6. Уязвимость

IV. Самооценка

7. Неполноценность
8. Несостоятельность

V. Самовыражение

9. Покорность
10. Завышенные стандарты

VI. Реалистичные ограничения

11. Избранность

В следующей главе мы объясним, как работают ловушки и как разные люди им противостоят.

Ловушки *активно* управляют нашей жизнью. Они незримо и изощренно влияют на мысли, чувства и поступки.

Разные люди по-разному справляются со своими ловушками. Это объясняет, почему дети из одной среды не похожи друг на друга в своем поведении. Например, двое детей жестоких родителей могут совершенно по-разному реагировать на жестокость. Один становится пассивной напуганной жертвой и остается таким всю жизнь. Другой ребенок в открытую бунтует и сопротивляется, а подростком может уйти из дома и начать бродяжничать.

Частично это происходит оттого, что с рождения у нас разные темпераменты – мы можем быть пугливыми или активными, общительными или застенчивыми. Темперамент подталкивает нас в определенном направлении. Иногда мы выбираем для подражания разных родителей. Поскольку часто насильник женится на жертве, у их детей перед глазами обе модели поведения. Ребенок может копировать родителя-насильника *или* родителя-жертву.

Три способа совладания с ловушками: Отступление, побег или контратака

Давайте посмотрим на троих людей: Алекса, Брэндона и Макса. Все они страдают от ловушки Неполноценности и в глубине души считают себя испорченными, недостойными любви и полными стыда. Но они *преодолевают* свое чувство неполноценности совершенно по-разному. Это три разных стиля: *Отступление*, *Побег* и *Контратака*.

Алекс: Он *отступает* перед чувством своей неполноценности.

Алекс – девятнадцатилетний студент колледжа. При общении он отводит глаза и опускает голову. Когда он говорит, его едва слышно. Он краснеет и запинается, унижается перед другими и постоянно извиняется. Он берет на себя вину, если что-то пошло не так, даже если на самом деле не виноват.

Алекс всегда чувствует себя хуже и ниже других и постоянно сравнивает себя с окружающими. Из-за этого общественные мероприятия каждый раз причиняют ему боль. В первый год учебы он ходил на вечеринки, но слишком нервничал, чтобы с кем-то заговорить. «Я не мог придумать, что сказать», – объясняет он. Сейчас, на втором курсе, он не посетил ни одной студенческой вечеринки.

Алекс начал встречаться с женщиной, которая живет в его общежитии. Она постоянно его критикует. Лучший друг тоже очень критически к нему относится. Алекс заранее ждет, что люди будут им недовольны, и часто так и происходит.

ТЕРАПЕВТ: *Зачем ты так сильно себя критикуешь?*

АЛЕКС: *Мне кажется, я хочу успеть раскритиковать себя первым, прежде чем это сделают другие.*

Алекс часто испытывает стыд. Он краснеет и не поднимает глаз, потому что стыдится себя. Он *интерпретирует* все события своей жизни как постоянное подтверждение своей неполноценности, ничтожности и неспособности вызывать любовь.

АЛЕКС: *Я чувствую, что я всем неприятен. Прошло уже полсеместра, и я все еще не знаю никого на потоке. Все общаются друг с другом, а я просто торчу там, как сучок в полене. Со мной никто не разговаривает.*

ТЕРАПЕВТ: *А ты с кем-нибудь заговаривал?*

АЛЕКС: *Не-а. Кому захочется со мной говорить?*

Алекс *думает, чувствует и действует* как неполноценный человек. Ловушка пронизывает весь его жизненный опыт. Так работает совладание путем отступления. Ловушка все время с ним. Алекс прекрасно осознает свое чувство неполноценности.

Отступая, мы *искажаем* ситуацию в своих глазах, чтобы подтвердить действие ловушки. Мы всегда остро реагируем, когда ловушка срабатывает. Мы выбираем партнеров и находим ситуации, подкрепляющие нашу ловушку. *Мы поддерживаем ее существование.*

Алекс постоянно искажает или неверно понимает ситуации, и они укрепляют его ловушку. Он неправильно видит происходящее: думает, что люди нападают на него и унижают, даже если это не так. Из-за сильного предубеждения он интерпретирует события так, чтобы подтвердить свою неполноценность, преувеличивая негативное и преуменьшая позитивное. Он поступает нелогично. Когда мы отступаем, мы постоянно неправильно и превратно понимаем людей и события, поддерживая наши ловушки.

Мы вырастаем, привыкнув к определенным ролям и определенным способам восприятия себя со стороны. Если в семье нас обижали, отвергали, одергивали, все время критиковали или доминировали, именно такая среда нам кажется самой комфортной. Большинство людей ищет и создает для себя среду, которая кажется знакомой и похожей на атмосферу их детства – даже если она была нездоровой. Вся суть отступления в том, чтобы жить, повторяя поведение из детства.

У Алекса была типичная основа для формирования ловушки Неполноценности: семья критиковала и унижала его. Повзрослев, он ведет себя так, чтобы его критиковали и унижали. Он выбирает критичных партнеров и друзей. Он испытывает стыд и постоянно извиняется. Он наговаривает на себя. Когда люди с ним приветливы, он дистанцируется или как-то портит отношения с ними. Алекс старается поддерживать этот *статус-кво*. Если окружение относится к нему слишком благосклонно, он меняет ситуацию так, чтобы вернуться к удобным для него стыду и унынию. Если на миг ему кажется, что он лучше кого-то или равен другим, он тут же умудряется стать хуже.

Отступление – это стиль саморазрушения, который мы повторяем снова и снова. Все это – способы

воспроизвести наше детство. Мы все те же дети, которые переживают все ту же старую боль. Прибегая к отступлению, мы *продлеваем* ситуацию из нашего детства. Поэтому нам часто кажется, что измениться невозможно. Мы знаем только ловушку, из которой никогда не убежать. Это замкнутый круг.

Брендон: Он совершает побег от своего чувства неполноценности.

Брендону сорок лет, и у него никогда не было доверительных отношений. В свободное время он чаще всего сидит с друзьями в соседнем баре. Брендону комфортнее всего поддерживать приятельские отношения, которые ни к чему не обязывают и не затрагивают личных тем.

Брендон женат на женщине, которая не понимает своих чувств. Она сильно озабочена своей внешностью. Ей важнее быть замужем в принципе, чем замужем именно за Брендonom. У нее есть близкие подруги, но она не ждет близости от Брендона. Ей нужен мужчина, чтобы иметь статус жены. Их отношения строятся на исполнении традиционных ролей, а не на настоящей теплоте. Они редко откровенничают друг с другом.

Всю свою взрослую жизнь Брендон был алкоголиком. Хотя семья и друзья предлагают ему вступить в «Анонимные алкоголики», он их игнорирует. Он настаивает на том, что он пьет только для развлечения и всегда контролирует количество выпитого. Однако, помимо выпивки в баре по соседству, он также склонен пить в компаниях, где его окружают люди, которых он считает лучше себя.

Брендон пришел на терапию в первую очередь из-за депрессии. В отличие от Алекса, он не осознает своей ловушки. Большую часть жизни он тратит на то, чтобы не признавать ее. В самом начале терапии он только смутно ощущал свое чувство неполноценности. Когда мы спросили его мнение о себе, он стал отрицать, что у него низкая самооценка или что он испытывает стыд (позже на терапии эти чувства проявились очень сильно).

Нам пришлось по всем фронтам бороться с его побегом. Когда мы попросили его сделать домашнюю работу – записать свои отрицательные мысли, – он отказался. Он заявил: «Зачем об этом думать? Мне станет только хуже». Когда ему предложили закрыть глаза и представить себя ребенком, он сказал: «Я ничего не вижу. В моих мыслях пустота». Или же он представлял свою детскую фотографию и не испытывал никаких эмоций. Когда мы спросили, что он испытывает к своему жестокому отцу, он уверял, что не сердится на него. «Мой отец был хорошим человеком», – сказал он.

Брендон старается дистанцироваться от своего чувства неполноценности. При побеге мы избегаем *мыслей* о нашей ловушке. Мы вытесняем ее из сознания и не *чувствуем* ее. Когда чувства возникают, мы их заглушаем. Мы принимаем наркотики, переедаем, с остервенением наводим порядок или с головой уходим в работу. Мы избегаем ситуаций, которые могут активировать нашу ловушку. Наши мысли, чувства и манера поведения работают так, будто ее никогда не существовало.

Многие люди избегают целых сфер жизни, в которых они чувствуют себя уязвимыми. Если у вас ловушка Неполноценности, то, как и Брендон, вы можете уходить от любых доверительных отношений, не подпуская никого к себе слишком близко. Если у вас ловушка Несостоятельности, вы бежите от работы, школьных заданий, повышений по службе или начала новых проектов. Если у вас ловушка Изгнания из общества, вы держитесь подальше от групп, вечеринок, встреч, собраний. Если у вас ловушка Зависимости, вы сторонитесь ситуаций, которые требуют от вас самостоятельных действий. Порой вы боитесь ходить в общественные места в одиночку.

Естественно, побег – один из наших способов справиться с ловушками. Когда ловушка активируется, нас захлестывают отрицательные эмоции – грусть, стыд, тревога и гнев. Мы стремимся убежать от этой боли. Мы не хотим испытывать свои настоящие чувства, потому что они слишком сильно нас расстраивают.

Недостаток этого метода в том, что, убегая, мы не можем преодолеть ловушку. Избегая столкновения с проблемой, мы топчемся на месте: нельзя исправить то, существование чего мы не признаем. Вместо этого мы продолжаем свое деструктивное поведение, поддерживаем разрушительные отношения. Пытаясь идти по жизни без боли, мы крадем у себя шанс убрать то, что причиняет нам боль.

Убегая от проблем, мы заключаем с собой сделку. Нам не будет больно в краткосрочной перспективе, но в конце концов нас постигнут последствия многолетнего избегания болезненного вопроса. Продолжая побег, Брендон так и не исполнит свою мечту – любить и быть любимым кем-то, кто по-настоящему его знает. Любовь – это то, чего Брендону не дали в детстве.

При побеге мы отворачиваемся от нашей эмоциональной жизни. Мы не *чувствуем*. Мы ходим как оглушенные, неспособные испытать настоящее удовольствие или боль. Избегая столкновения с

проблемой, мы часто обижаем тех, кто рядом. Мы также склонны к таким ужасным зависимостям, как алкоголь и наркотики.

Макс: Контратакует ловушку, чтобы справиться с чувством неполноценности.

Макс – тридцатидвухлетний брокер. Внешне он выглядит уверенным в себе и нахальным. Фактически он сноб. От него веет превосходством. Он критикует окружающих, но редко признает собственные недостатки.

Макс пришел на терапию, потому что от него грозила уйти жена. Он настаивал, что она сама виновата во всех их трудностях.

ТЕРАПЕВТ: Значит, жена на тебя сильно сердится?

МАКС: Как по мне, это она – источник всех проблем. Она делает из мухи слона и слишком многого от меня требует. Это ей нужна терапия.

Макс нашел себе очень пассивную, жертвенную жену, которая его боготворила. С годами он начал сильно оскорблять ее и превратился в такого эгоиста, что она наконец поставила ультиматум: либо они начинают терапию, либо она уйдет.

Макс создает ситуации, в которых он оказывается лучше других. Он выбирает друзей и подчиненных так, чтобы они ему льстили, а не подвергали его слова сомнениям и не спорили. Ему нравится быть главным. Он тратит много энергии на то, чтобы добиться престижа и высокого статуса. Он манипулирует людьми и использует их любыми способами, чтобы добиться своего.

Даже в ходе терапии он пытался поставить себя выше нас. Он придирался к нашим дипломам, подходу, компетентности, успешности и возрасту. Он постоянно напоминал нам, какой он молодец. Когда мы сказали, что с нашей точки зрения он плохо обращается с женой, Макс пришел в ярость и заявил, что мы его не понимаем. Он требовал проводить встречи, когда удобно ему, потому что он – важная персона. Когда мы отказались, он вновь вспылал. Он хотел, чтобы его носили на руках, но видел, что здесь он этого не получит.

Макс не осознает своей ловушки, однако она всегда с ним. Считая себя главным, Макс испытывает чувства, *противоположные* тем, что были у него в детстве. Он старается как можно сильнее отличаться от того никудышного ребенка, каким его считали родители. Можно сказать, что он всю жизнь стремится держаться подальше от этого ребенка и противостоять нападкам людей, от которых ждет критики и насилия.

При контратаке мы стараемся компенсировать ловушку, убеждая себя и других, что правда *противоположна*. Мы чувствуем, действуем и думаем так, будто мы *особенные, главные, идеальные, безупречные*. Мы отчаянно цепляемся за эту личину.

Контратака вырабатывается как альтернатива обесцениванию, критике и унижению. Это способ перестать быть уязвимым. Контратаки помогают нам жить. Но выйдя из-под контроля, они обращаются против нас и вредят нам.

Контратакующие могут *выглядеть* здоровыми. Многие из почитаемых людей в обществе прибегают к контратаке: кинозвезды, рок-звезды и политические лидеры. Но хотя они хорошо вписываются в общество и со стороны выглядят успешными, в душе у них разлад. Часто глубоко внутри они кажутся себе неполноценными.

Чтобы преодолеть это чувство, они ищут ситуации, где можно сорвать овации публики. Эти овации – на самом деле попытка компенсировать глубинное ощущение своей никчемности. Они могут контратаковать, прикрывая свои недостатки успехом, до того как их обнаружат и унижат.

Контратаки изолируют нас от окружающих. Мы тратим силы на то, чтобы казаться идеальными, и забываем, что в процессе можем кого-то ранить. Мы продолжаем контратаковать, несмотря на реакцию других людей, и получаем негативные последствия. В конце концов люди бросают нас или платят нам той же монетой.

Наши контратаки также мешают настоящей близости. Мы теряем способность доверять, раскрываться, строить глубокие эмоциональные связи. Мы встречали пациентов, которые скорее потеряли бы все – в том числе брак или отношения с возлюбленными, – чем позволили бы себе стать уязвимыми.

В конце концов, сколько бы мы ни стремились к безупречности, мы всегда терпим какие-то неудачи. Контратакующие не умеют по-настоящему справляться с ними. Они не берут на себя ответственность за свои провалы и не признают, что их ресурсы ограничены. Однако, когда неудача *велика*, контратакующий терпит полный крах. Он теряется и впадает в депрессию.

В душе контратакующие обычно очень хрупки. С них легко сбить спесь. В их броне есть трещина, и они чувствуют, что весь их мир рано или поздно рухнет. В такие моменты ловушка срабатывает с огромной силой и исходные чувства неполноценности, одиночества, отчуждения или уязвимости возвращаются.

Все трое – Алекс, Брендон и Макс – страдают от этой ловушки. В глубине души они чувствуют себя никчемными, отвратительными и неполноценными. Но они *справляются* с этим чувством совершенно по-разному.

Алекс, Брендон и Макс – относительно чистые типы. Каждый из них пытается сладить с ловушкой только одним способом. На самом деле такое встречается редко. Большинство из нас использует комбинации отступления, побега и контратаки. Чтобы преодолеть ловушки и снова стать здоровыми, надо научиться менять стили поведения.

Следующая глава расскажет, как эффективно бороться с ловушкой без отступления, побега или контратаки.

Ловушки – это устойчивые закономерности. Они тяжело поддаются изменениям, так же как зависимости и дурные привычки. Чтобы изменить их, нужно быть готовым испытать боль, лицом к лицу встретиться с ловушкой и *понять* ее. Перемены также требуют дисциплины. Необходимо систематически изучать и менять свое поведение каждый день. Изменения нельзя проводить на авось. Они требуют постоянной практики.

Общие шаги по изменению ловушек

Мы расскажем вам об этапах изменения на примере Даниэль и ее ловушки Отверженности. Даниэль тридцать один год. Она встречается с мужчиной по имени Роберт, который никак на ней не женится, хотя они вместе уже одиннадцать лет и она много раз предлагала ему узаконить отношения.

Время от времени Роберт уходит от нее. Когда это случается, Даниэль не находит себе места. Она пришла на терапию во время одного из таких разрывов.

ДАНИЭЛЬ: Я хочу перестать так себя чувствовать. Я больше не могу. Я думаю только о Роберте. Я без ума от него. Я хочу, чтобы он вернулся.

Одержимость – характерная черта ловушки Отверженности. В периоды одиночества Даниэль иногда встречается с другими, но никто, кроме Роберта, ее не интересует. Ей скучны стабильные, постоянные мужчины.

Вот что делала Даниэль, чтобы поменять свое поведение. Эти шаги мы рекомендуем нашим пациентам.

Первый шаг – определить ваши ловушки. Можно сделать это, заполнив Опросник, приведенный во второй главе. Идентифицировав ловушку и поняв, как она влияет на вашу жизнь, вы легче ее измените. Дав вашей ловушке имя, например Неполноценность или Зависимость, и прочитав о ней во второй части этой книги, вы лучше поймете себя. Вы добьетесь ясного понимания своей жизни. Это осознание – ваш первый шаг.

Даниэль опознала свою Отверженность несколькими способами. В начале терапии мы дали ей опросник о ловушках. У нее оказались высокие баллы по шкале Отверженности.

ДАНИЭЛЬ: Наверное, я всегда на каком-то уровне знала, что не могу выносить, когда люди меня оставляют. Я этого боялась и заранее переживала, что это случится.

Пациенты часто чувствуют нечто подобное, обнаружив ловушку. Им кажется, что они ясно поняли то, о чем подозревали уже давно.

Даниэль легко разглядела, что вся ее жизнь проходит под знаком отверженности. Эта ловушка была главной темой ее длительных отношений. Она также осознала ловушку, вспоминая свое прошлое. Когда мы попросили ее закрыть глаза и представить себе образы из детства, их преобладающей темой была отверженность.

ДАНИЭЛЬ: Я вижу себя. Я стою у дивана в гостиной. Я пытаюсь заставить маму обратить на меня внимание, но она пьяна. Я не могу достучаться до нее.

Мать Даниэль была алкоголичкой всегда, сколько Даниэль ее помнит. Когда Даниэль было семь лет, отец ушел и женился на другой женщине. У него появились свои дети, и он постепенно отдалился от старой семьи. Он оставил Даниэль и ее сестру с мамой, которая не могла о них нормально заботиться.

Даниэль бросили оба родителя. Мать делала это напиваясь, а отец оставил ее в буквальном смысле, уйдя из семьи. Отвержение со стороны родителей было основной темой ее детства.

В конце концов Даниэль увидела, как отверженность пронизывает всю ее жизнь, и в прошлом, и сейчас. Идея ловушек позволила ей так структурировать свой опыт, что она поняла, что с ней происходит.

Ваша ловушка – это ваш враг. Мы хотим, чтобы вы знали врага в лицо.

Второй шаг – *ощутить* ловушку. Мы обнаружили, что очень трудно изменить глубокую боль, не прожив ее. У всех нас есть определенные механизмы, блокирующие эту боль. К сожалению, при этом мы не можем в полной мере осознать ее причину.

Мы попросим вас вспомнить свое детство – закрыть глаза и дать образам возникнуть в воображении. Не подгоняйте их силой – просто позвольте им появиться. Погрузитесь в каждое воспоминание как можно глубже, представьте их как можно ярче. Сделав это несколько раз, вы начнете вспоминать свои детские ощущения. Вы почувствуете боль или эмоции, связанные с вашей ловушкой.

Такая проекция порой заставляет страдать. Если этот опыт причиняет вам сильные мучения или страх – это знак, что вам нужна терапия. Ваше детство было таким тяжелым, что не следует вспоминать его в одиночку. Вам нужен проводник, союзник. Им может стать терапевт.

Когда вы восстановите связь со своей детской личностью, мы попросим вас начать диалог с этим внутренним ребенком. Он застыл во времени, а нужно, чтобы он жил, рос и менялся. Мы хотим, чтобы этот ребенок исцелился.

Мы предложим вам поговорить с вашим внутренним ребенком. Можете пообщаться вслух или написать ему письмо. Иногда пишут этому ребенку ведущей рукой (той, которой вы обычно пишете), а отвечают от его имени – другой. Мы обнаружили, что внутренний ребенок может проявить себя в почерке ведомой руки.

Поначалу идея общения с внутренним ребенком может показаться странной. Позже мы остановимся на этом подробнее. Вот как Даниэль разговаривает со своим внутренним ребенком в описанной выше сцене, когда она пыталась привлечь внимание пьяной матери.

ТЕРАПЕВТ: Я хочу, чтобы ты поговорила со своим внутренним ребенком. Помоги ей.

ДАНИЭЛЬ: Ну... (пауза). Я появляюсь и беру маленькую Даниэль на руки. Я говорю: «Мне так жаль, что с тобой это происходит. Твои родители не могут заботиться о тебе как положено. Но я позабочусь о тебе. Я помогу тебе преодолеть трудности и сделаю так, чтобы у тебя все было хорошо».

Успокоить вашего внутреннего ребенка, предложить ему помощь и совет, понять его чувства – вот что мы попросим вас сделать, и еще многое другое. Пусть сначала вам будет странно и неловко выполнять эти упражнения, но большинству людей они приносят огромную пользу.

Жизнь убедила вас в том, что ваша ловушка – это реальность. Даниэль верит всем существам, что любимые люди уйдут от нее. Она соглашается со своей ловушкой эмоционально и рационально.

На этом этапе вам предстоит атаковать ловушку на интеллектуальном уровне – доказать, что она неверна или что ситуация поправима. Начните сомневаться в вашей ловушке. Пока вы верите в ее истинность, вам не удастся ничего изменить.

Прежде всего, перечислите *все свидетельства за и против* ловушки в вашей жизни. К примеру, если вы кажетесь себе *изгоем*, вначале назовите аргументы в пользу этой идеи. Затем составьте другой список, со всеми свидетельствами против вашей ловушки – докажите себе, что общество вас принимает.

В большинстве случаев вы убедитесь, что ваша ловушка неверна. На самом деле вы нормальный, компетентный, удачливый человек, не заслуживающий насилия и т. д. Но иногда ловушка *бывает* правдивой. Например, вам всю жизнь затыкали рот, вы так и не научились общаться – и теперь общество в каком-то смысле действительно вас отвергает. Или вы могли так активно устраниваться от трудностей в учебе и работе, что ничего не достигли.

Посмотрите на свой список «за». Какие-то свидетельства в пользу ловушки *на самом деле* верны? А может, вам так сильно промыли мозги ваша семья или сверстники в детстве, что вы им поверили? Вы *родились* ни на что не способным или ваша несостоятельность вбита вам в голову критически настроенным родителем (Зависимость)? Вы *правда* были вундеркиндом или родители избаловали вас и приучили, что вам положено больше, чем остальным (Избранность)? Спросите себя: может быть, что-то из свидетельств в пользу ловушки *до сих пор* правдиво для вас? Или они были правдой только в вашем детстве?

Если после такого анализа вам все еще кажется, что ловушка правдива, задайте себе вопрос: «Как мне изменить эту часть себя?» Подумайте, чем можно исправить ситуацию.

Вот пример из списка Даниэль в поддержку ее ловушки Отверженности:

СВИДЕТЕЛЬСТВА ТОГО, ЧТО ВСЕ, КОГО Я ЛЮБЛЮ, БРОСЯТ МЕНЯ		
СВИДЕТЕЛЬСТВО	ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПРАВДА ИЛИ МНЕ ПРОМЫЛИ МОЗГИ?	КАК МНЕ ЭТО ИЗМЕНИТЬ?
1. Роберт уйдет, если я не буду цепляться за него.	Это неправда. На самом деле, вешаясь на Роберта, я его отталкиваю. Он сердится и хочет от меня сбежать. Я думаю так из-за того, что не смогла заставить отца остаться со мной в детстве, как я ни пыталась.	Я могу перестать цепляться за Роберта и дать ему немного свободы. Я могу научиться расслабляться в одиночестве и не думать о том, что меня бросят.

Вот часть списка свидетельств Даниэль в пользу того, что ее ловушка - это неправда:

1. Мы с сестрой близки всю жизнь.
2. Несколько парней хотели быть со мной, но я была так одержима Робертом, что не дала им шанса.
3. У меня есть терапевт, который заботится обо мне.
4. У меня есть тетьа, которая всегда интересовалась моими делами и пыталась помочь.
5. У меня есть друзья, которые были рядом много-много лет.
6. Роберт и я действительно были вместе одиннадцать лет, хоть и с переменным успехом.

Составив список, напишите аргументы против своей ловушки на карточке. Вот что написала Даниэль:

Хотя мне *кажется*, что все близкие оставят меня, это неправда. Я так думаю, потому что родители бросили меня в детстве.

И хотя я часто чувствовала себя брошенной на протяжении своей жизни, во многом это случилось оттого, что меня тянуло к мужчинам и друзьям, которые боялись обязательств.

Но люди не все такие. Я могу перестать общаться с подобными мужчинами и выбирать тех, кто способен на серьезные отношения и выполняет обещания.

Когда я думаю, что меня бросили, я должна спросить себя, не перегибаю ли я палку. Даже если я чувствую, что человек бросает меня, возможно, это просто срабатывает моя ловушка Отверженности. Что-то напоминает мне о случившемся в детстве. Люди имеют право на личное пространство, и я должна дать им его.

Каждый день читайте эту карточку. Носите ее с собой. Держите копию рядом с кроватью или в другом месте, где вы будете видеть ее каждый день.

Очень важно выразить накопившиеся гнев и печаль. Ваш внутренний ребенок застыл во времени, помимо всего прочего, из-за чувств, которые вы сдерживаете. Мы хотим, чтобы вы услышали голос своего внутреннего ребенка - позвольте ему или ей выразить свою боль.

Напишите письма всем людям, которые вас обидели. Вам наверняка придется преодолеть сильное чувство вины, чтобы сделать это, особенно в отношении ваших родителей. Нападать на родителей непросто. Возможно, они не желали вам зла. Они могли действовать из добрых побуждений. Но мы хотим, чтобы вы на некоторое время оставили эти сомнения и просто сказали правду.

Выразите свои чувства в письме. Напишите, что они причинили вам боль своими действиями, и расскажите, что вы из-за этого *почувствовали*. Объясните им, почему они вели себя неправильно и какое поведение вы хотели бы видеть вместо этого.

Вероятно, вы не решитесь отправить обидчикам это письмо. Но важнее всего *записать* и *выразить* свои ощущения. Чаще всего невозможно изменить обиду или поведение ваших родителей. Вы должны понимать это с самого начала. Мы не стремимся переделать родителей с помощью письма. Оно нужно, для того чтобы снова сделать вас полноценной личностью.

Вот какое письмо Даниэль написала своей матери:

Дорогая мама,

Всю мою жизнь ты была алкоголичкой. Мне нужно рассказать тебе, что из-за этого произошло со мной.

Я чувствую, что мне так и не довелось побыть ребенком. Вместо этого я постоянно переживала из-за вещей, которые другим детям даже не приходят в голову. Я не знала, будет ли у нас еда на столе. Мне все приходилось делать самой. Пока другие дети играли и веселились, я готовила обед и наводила порядок в доме.

Ты не знаешь, сколько унижений мне пришлось вынести из-за тебя. Я помню, как училась гладить, когда мне было шесть лет, чтобы дети не смеялись над моей мятой одеждой. Я никого не могла пригласить к нам в гости.

Ты никогда не поддерживала меня так, как матери других детей. Ты не приходила в школу, чтобы посмотреть на мои выступления. Я не могла обсудить с тобой мои проблемы. Вместо этого ты лежала на диване и напивалась до беспамятства. Я так старалась заставить тебя быть моей мамой. Но ты этого не сделала.

Мне очень грустно от того, сколько я упустила. Изредка ты заботилась обо мне, и эти моменты были незабываемыми. Однажды, когда я расстраивалась из-за парня в старших классах, ты встала с дивана и поговорила со мной. Как бы мне хотелось, чтобы таких мгновений было больше.

Но мне пришлось вырасти с пустотой в том месте души, где должна быть моя мама. Я все еще живу с этой огромной дырой внутри. Ты не должна была со мной так поступать. Ты поступила неправильно.

Такое письмо поможет внести ясность в происходящее и озвучит вашу историю – возможно, впервые.

Мы хотим, чтобы вы точно выяснили, как ловушка работает в вашей нынешней жизни. Главы, рассказывающие о каждой из них, помогут вам выявить разрушительные привычки, усиливающие вашу ловушку.

Мы попросим вас записать, как вы подчиняетесь ловушке и как можно изменить ваше поведение. Вот пример одной из таблиц Даниэль.

КАК Я ЕЖЕДНЕВНО ПОДДЕРЖИВАЮ МОЮ ЛОВУШКУ ОТВЕРЖЕННОСТИ	КАК Я МОГУ ИЗМЕНИТЬСЯ
1. Я цепляюсь за Роберта и пытаюсь контролировать его.	Я могу дать Роберту больше свободного времени, не задавая ему миллион вопросов о том, куда он идет и что он будет делать. Я могу позволить ему выражать недовольство или гнев на что-то в наших отношениях, вместо того чтобы ссориться и препираться с ним. Я могу перестать спрашивать его каждые пять минут, любит ли он меня и хочет ли быть со мной. Я могу перестать злиться, когда он хочет побыть один. Я могу перестать чувствовать ужас, когда что-то хорошее случается в его жизни.
2. Я очень сильно сержусь, когда кто-то из моих друзей сразу же не перезванивает мне.	Я могу дать своим друзьям больше свободы, не пугаясь, если у них есть свои дела.
3. Я зацikliваюсь на жизни Роберта и забываю о своей собственной.	Я могу переключить свое внимание с его жизни на свою и делать то, что важно мне. Я могу встречаться с друзьями, рисовать, читать, писать письма. Я могу развлекаться. Я могу радовать себя.

Заполнив опросник во второй главе и обнаружив свои ловушки, выберите одну, с которой вы будете работать в самом начале. Отдайте предпочтение той, что сильнее всего влияет сейчас на вашу жизнь. Если это слишком тяжело, выберите самую простую. Мы хотим, чтобы вы всегда делали то, что вам по силам.

У Даниэль было больше одной ловушки. Вдобавок к Отверженности она страдала от Несостоятельности. Она думала, что виновата в уходе отца и плохом обращении со стороны матери. Как мы уже говорили, дети часто винят себя в том, что их обижают или бросают.

Но Отверженность была основной ловушкой Даниэль. Именно ее она выбрала для начала работы. Она чувствовала, что ей нужна стабильная основа, с которой она сможет вести борьбу с другими своими ловушками. Мы согласились с ней.

Используя таблицу, заполненную в шаге 5, найдите два или три способа, которыми вы усиливаете свою ловушку. Попробуйте придумать, как вы можете измениться. Выберите шаги, на которые, по вашему мнению, вы способны. Мы хотим, чтобы вы достигли успеха.

Для начала Даниэль попыталась изменить свое поведение с друзьями – перестала то приставать к ним, то злиться. Если они не перезванивали или не отвечали на приглашение, она ждала некоторое время и звонила снова, вместо того чтобы тут же перезванивать и срывать или расстраиваться. Она также стала больше общаться со своими верными друзьями и меньше – с теми, кто не был ей близок. Она решила разорвать отношения с особенно нестабильными людьми (в основном алкоголиками). Это была потеря, но зато решение принимала она.

Используйте описанные в следующих главах техники, чтобы помочь себе изменить определенные ловушки. Пройдитесь по списку видов поведения, подкрепляющих их. Только уверенно освоив одну ловушку, переходите к следующей.

Не сдавайтесь и не расстраивайтесь раньше времени. Ловушки могут изменяться, но на это требуется много времени и работы. Настаивайте на своем. *Снова и снова боритесь с собой.*

Даниэль ходила к нам на терапию больше года. Временами ее Отверженность снова активизируется, но это происходит реже, не так интенсивно и заканчивается гораздо быстрее. Кроме того, событие, которое способно запустить действие ловушки, теперь должно быть серьезнее – например, разрыв отношений. Ее жизнь изменилась.

Самые сильные изменения произошли в ее отношениях с Робертом. Она научилась жить своей жизнью. Раньше она так давила на него, что он постоянно пытался сбежать. Отчасти Роберт не хотел жениться на ней, сопротивляясь ее настойчивости. Кроме того, она начала спокойно говорить ему о том, что сердится, не впадая в ярость. Она выслушивает его, когда он рассказывает, чем недоволен или что произошло в его жизни. Она пытается дать ему самому принимать решения.

Несколько месяцев назад Даниэль сказала Роберту, что разорвет с ним отношения, если они не поженятся. Он решил жениться. Конечно, не всегда получается именно так. Иногда отношения разрушаются. Но мы уверены, что лучше разорвать безнадежную связь, чем оставаться в ловушке

Отверженности.

Родителей прощать необязательно, особенно если они жестоко с вами обращались или бросили вас. Возможно, вам никогда не удастся их простить. Это остается полностью на ваше усмотрение. Но мы обнаружили, что в большинстве случаев люди естественным образом прощают родителей в процессе выздоровления. Пациенты все реже видят их злобными чудовищами и чаще – просто людьми со своими проблемами и заботами. Они понимают, что родители тоже попали в ловушки и больше напоминали детей, чем страшных великанов, – их можно простить.

Опять же, такое происходит не всегда. С вами это может так и не случиться. Вы имеете право не прощать – это зависит от того, каким было ваше детство. Можно даже сделать противоположное – разорвать с ними всякий контакт. В конце пути вы можете прийти к прощению, но это не обязательно. Делайте то, что правильно для вас. Мы поддержим вас в любом случае.

Препятствия на пути к изменениям

Поработав со множеством пациентов, мы составили список самых распространенных препятствий на пути к изменениям. Мы также перечислили несколько решений этих проблем.

Если у вас не получается измениться, возможно, вы все еще вините других людей в своих проблемах и отсутствии прогресса. Вероятно, вам не удастся признать свои ошибки или взять на себя ответственность за перемены. Или же вы чрезмерно компенсируете свои недостатки, работая все усерднее, производя на людей все более сильное впечатление, зарабатывая больше денег, сильнее угождая другим и т. д. (о контратаках подробно рассказано в четвертой главе).

Джеду, менявшему одну женщину за другой, пришлось немало потрудиться, чтобы прекратить контратаки. Стараясь облегчить свое одиночество, он критически относился к женщинам, требовал, чтобы они оправдывали его невероятно завышенные требования к внешности и статусу и постоянно приводили его в восторг. Ему нужно было выйти из режима контратаки, по-человечески наладить связь с женщиной, не пытаясь критиковать ее или поразить в самое сердце. Чтобы выглянуть из-за своей ловушки, он должен был очень сильно сблизиться с другим человеком.

Вот несколько способов преодолеть это препятствие:

Решение 1: Проведите эксперимент. Составьте список всех решений в вашей жизни, о которых вы пожалели. Что, если это действительно была ваша вина? Как бы вы себя чувствовали? Что, если окружающие критиковали вас за дело? Что бы это о вас говорило?

Попробуйте ощутить боль, которую причиняют вам ваши недостатки, и осознать, что причиняло вам боль в детстве – чего вы хотели, но не получили.

Решение 2: Постепенно начните меньше работать или зарабатывать меньше денег. Перестаньте нарочно производить впечатление на других. Почувствуйте, каково быть таким, как все, а не особенным или лучшим. Если вы не позволите себе испытать это чувство, вам не удастся достаточно раскрыться для перемен.

Побег – это распространенная проблема. Многим пациентам трудно отказаться от путей к отступлению. Возможно, у вас те же затруднения. Вы не позволяете себе думать о проблемах, о прошлом, о семье или о своем образе жизни. Вы постоянно гоните от себя чувства или приглушаете их алкоголем и наркотиками.

Мы понимаем, почему вас так манит побег. Перестать убегать означает раскрыться перед сильной тревогой и болью. Всем пятерым пациентам из первой главы пришлось бороться с этим. Патрику нужно было перестать избегать проблем в собственной жизни, все время думая о Франсин. Мадлен – не уклоняться от боли, которую причиняла ей сексуальная близость. Хизер не должна была сторониться действий, которые казались ей опасными, Джед – не избегать эмоциональной близости. А Карлтону пришлось встретиться лицом к лицу со своими нуждами и предпочтениями.

Для того чтобы преодолеть желание бежать от своих проблем, требуется мотивация. Вам нужно увидеть перед собой всю свою будущую жизнь – либо в ловушке, либо наконец-то на свободе.

Решение 1: Вы должны позволить себе задуматься о своих проблемах и ощутить боль своего детства, прежде чем вы изменитесь.

Заставьте себя проделать несколько упражнений с детскими воспоминаниями, которые мы описывали в главе о вашей ловушке. Выплесните на бумагу свое недовольство родителями или некоторые из ваших недостатков и слабостей.

Делайте это каждый день.

Решение 2: Составьте список достоинств и недостатков побега от собственных чувств. Каждый день перечитывайте его, чтобы напомнить себе, почему вы так поступаете.

Решение 3: На несколько дней откажитесь от алкоголя, переизбытка, наркотиков, сверхурочной работы и т. д. Заведите дневник и записывайте в него, что вы чувствуете. Попробуйте в эти дни сделать несколько мысленных упражнений из главы о вашей ловушке. Запишитесь в группу «12 шагов».

Другое препятствие – продолжать верить в свою ловушку. Если вы согласны с ней на рациональном уровне, вам не удастся ее изменить. Нужно сильно усомниться в достоверности своей ловушки, чтобы попробовать от нее избавиться.

Например, Хизер долгое время испытывала ужасную тревогу в незнакомых ситуациях. Это происходило потому, что она продолжала *верить*: эти ситуации опасны, в любой момент может случиться катастрофа. Она постоянно была начеку и ждала беды.

Хизер продолжала верить в свою ловушку и в то, что она чрезвычайно уязвима. Ей нужно было изменить свои убеждения. Она делала это несколькими способами: училась реалистично оценивать вероятность опасностей, постоянно снижала эту вероятность и принимала разумные меры предосторожности. Она натренировалась физически расслабляться в пугающих ситуациях. Ее взгляды постепенно поддавались изменениям.

Ловушка пропадает не сразу. От нее приходится постоянно отсекал щепки, кусочек за кусочком, понемногу ослабляя ее хватку.

Решение 1: Вернитесь к упражнениям для опровержения своей ловушки, описанным в соответствующей главе. Выполните их заново. Приложите усилия к борьбе со своими убеждениями.

Стоит попросить человека, которому вы доверяете, помочь вам с этими упражнениями. Вам пригодится объективный взгляд со стороны.

Решение 2: Тщательно поищите в своей жизни свидетельства того, что ваша ловушка – неправда. Найдите все возможные способы измениться. Есть ли у вас смягчающие обстоятельства, которые лишают ловушку силы? Может быть, с вами жестоко обращались? Вы избегали попыток преуспеть из страха отверженности или провала? Вы выбирали друзей, любовников, начальников и т. д., которые закрепляли вашу ловушку? Будьте настойчивы и найдите улики против своей ловушки.

Решение 3: Напишите себе карточку и читайте ее несколько раз в день.

Возможно, у вас есть несколько ловушек и вы начали с той, что сильнее всего вас расстраивает. Но у вас ничего не выйдет, если эта ловушка слишком неподатлива.

Или, возможно, вы выбрали верную ловушку, но построили чересчур грандиозные планы, начали со слишком сложных шагов к изменению. Карлтон, любитель угождать, – тому пример. Когда Карлтон взялся за упражнения на обретение уверенности в себе, он решил поговорить с отцом. Это была ошибка: он выбрал слишком сложную задачу. Карлтону было страшно, и он не смог ничего сделать. Попытка противостоять отцу с места в карьер привела к неизбежному провалу.

В конце концов Карлтон научился вести себя уверенно со своим отцом. Но вначале ему пришлось отточить умение настаивать на своем на других людях. Он начал с незнакомцев, продавцов и официантов, постепенно переходя к знакомым и коллегам, а *потом уже* концентрируясь на более близких отношениях.

Это одно из самых важных правил: *всегда беритесь за посильные задачи.*

Решение 1: Разбейте ваш план на небольшие этапы.

Решение 2: Начните с этапов попроще. Постепенно оттачивайте свое мастерство. С умом подходите к сложным этапам.

Такое случается часто. Большинство пациентов спустя месяцы все еще *чувствуют* в глубине души, что ловушка правдива, даже если логика и реальность говорят об обратном.

Патрик, которому постоянно изменяла жена, сказал бы именно так. Даже в здоровых отношениях со стабильной и заботливой женщиной он все же *чувствовал*, что она его бросит. Если она на мгновение отвлекалась или отстранялась, он начинал тревожиться и отчаянно пытался вернуть ее. Он не давал женщине никакого личного пространства.

В конце концов Патрику пришлось научиться давать ей свободу. Он не потерял бы ее. Он должен был смириться с тем, что ее можно отпускать.

Решение 1: Напоминайте себе, что *озарение* приходит быстро, а *перемена* – медленно. Ваша здоровая сторона будет становиться все сильнее, а ловушка – слабеть. Проявите терпение. Ваши чувства изменятся.

Решение 2: Вы можете ускорить этот процесс, делая больше упражнений на переживание. Напишите диалог между своей здоровой стороной и ловушкой. Рассердитесь на свою ловушку. Поплачьте над тем, как с вами обращались в детстве. Разрешите себе снова пережить ту несправедливость.

Решение 3: Вы также можете настойчиво изменять поведение, которое подкрепляет вашу ловушку. Изживая старые паттерны, вы увидите новые доказательства против вашей ловушки. Они сильно повлияют на ваши чувства.

Решение 4: И наконец, попросите помощи и поддержки у друзей. Они помогут вам увидеть, что ваша ловушка не действует.

Вы могли непродуманно подойти к изменениям. Возможно, вы работаете урывками, пропускаете шаги и перепрыгиваете с одной ловушки на другую. Вам не хочется записывать все, что требуется.

Здесь мы согласны с поговоркой: «Неторопливый выигрывает гонку». Ваша ловушка подобна скале, которую нужно дробить молотком. Если вы изредка будете ударять то с одной, то с другой стороны, скала останется стоять надолго. Гораздо эффективнее и разумнее систематически бить по ней сильными решительными ударами.

Решение 1: Снова вернитесь к главе о ловушке и убедитесь, что выполнили все упражнения. Вы работали с образами? Вы перечислили свидетельства за и против? Вы написали карточку и письмо родителям? Составили план изменения поведения? Выполнили задания письменно, а не только в уме?

Решение 2: Несколько минут в день уделите оценке своего прогресса. Перечитайте карточки. Ваша ловушка сегодня срабатывала? Вы как-то поддавались своим пагубным привычкам? Заставьте себя думать, чувствовать и действовать по-новому *каждый день*.

Возможно, вы не до конца понимаете все мысли, чувства и поведение, укрепляющие вашу ловушку. Вам не хватает рычага, чтобы измениться и перейти к прогрессу.

Карлтон столкнулся с этим препятствием. Несмотря на то что он стал держаться увереннее с женой и детьми, он остался довольно злым и несчастным. Он спокойно рассказывал им, что злится, говорил «нет» в ответ на их необдуманные просьбы, просил их иначе себя вести. Но он все еще чувствовал себя угнетенным и сердитым.

Мы поняли, в чем проблема. Он не говорил о том, чего *он* хотел, – не высказывал своего мнения и предпочтений. Он не объяснял другим людям, чего хочет от них, а потом злился, что не получает этого. Карлтону было необходимо научиться выражать свои потребности вслух.

Решение 1: Попросите кого-то, кому вы доверяете, оценить вместе с вами вашу ловушку и ваш план. Возможно, этот человек заметит, что вы что-то упустили.

Решение 2: Посмотрите внимательнее на список поведения, типичного для вашей ловушки (он есть в главе, посвященной ей). Может быть, вы пропустили тот элемент, который характерен именно для вас?

Прежде чем прийти к нам, многие пациенты стараются измениться сами. Они прибегают к терапии, лишь когда их попытки помочь себе самостоятельно оказываются безуспешными.

Это может случиться и с вами. Даже если вы пройдете все этапы, указанные в этой книге, перемена

все равно может не произойти. Окажется, что, несмотря на все ваши усилия, ловушка все еще управляет вашей жизнью.

Может быть, вам не удастся измениться в одиночку. Если такое случилось, обратитесь к психотерапии. Близкие отношения с человеком, которому вы доверяете, могут здесь помочь. Терапевт способен заменить вам родителя, поспорить с вами или предложить объективный взгляд на проблемы.

Решение: Обратитесь за профессиональной помощью терапевта или психотерапевтической группы.

Теперь, когда вы в целом представляете себе наш план действий, перейдем к главам об отдельных ловушках, чтобы начать процесс изменения.

Эбби: Двадцать восемь лет. Живет в страхе потерять своего мужа.

Первым делом Эбби рассказала, что ее отец умер, когда она была ребенком.

ЭББИ: Мне было семь лет, когда это произошло. У него случился сердечный приступ на работе.

Тяжело признаваться, но у меня остались о нем лишь смутные воспоминания. И фотографии, конечно. Он был большой и теплый. Он часто обнимал меня.

После его смерти я долго стояла у окна и ждала, что он вернется домой (начинает плакать). Наверное, я просто не могла смириться с тем, что это случилось.

Я никогда не забуду то чувство, с которым ждала его у окна.

ТЕРАПЕВТ: Сейчас оно появляется в твоей жизни?

ЭББИ: Да, я чувствую то же самое, когда мой муж уходит.

Курт, муж Эбби, часто ездит в командировки. С каждым его отъездом Эбби сильно расстраивается.

ЭББИ: Всегда разыгрывается сцена. Я принимаюсь плакать, и он пытается меня успокоить, но это не помогает. Когда он в отъезде, я половину времени провожу в ужасе, а вторую половину плачу. Мне так одиноко.

Когда он возвращается, я страшно злюсь на него за то, что мне пришлось пережить. В том-то и ирония. Когда он наконец приезжает домой, я так зла, что не хочу его видеть.

Курт теперь боится возвращаться домой. Кроме того, Эбби слишком часто названивает ему, когда он в отъезде. Однажды она вызвала его с важной деловой встречи лишь потому, что хотела услышать его голос.

Патрик: Тридцать пять лет. Женат на женщине, которая крутит романы с другими мужчинами.

Патрик не пережил внезапной и большой потери, но вся его жизнь – череда постоянных потерь, день ото дня. Его мать страдала алкоголизмом, пока Патрику не исполнилось восемь лет.

ПАТРИК: Хуже всего было, когда она уходила в запой. Ее не было по два-три дня. Я никогда не знал, вернется ли она домой.

Даже в лучшие дни, когда она пила дома, она не заботилась обо мне. Она пила, а я был один.

Патрик женат на Франсин, женщине, у которой было несколько романов с другими мужчинами. Она все время обещает одуматься и хранить верность Патрику, но не сдерживает обещаний. Она придумывает многочисленные отговорки и оправдания своим уходом из дома, и Патрик знает, что она лжет.

Еще до начала терапии Патрик был поражен сходством своих чувств сейчас, когда он ждет возвращения жены домой, и в детстве, в ожидании матери.

ПАТРИК: Думаю, не случайно ли это. Хотя Франсин не пьет, я как будто снова живу с матерью. Я жду возвращения Франсин, испытывая все то же чувство одиночества.

Линдси: Тридцать два года. Она меняет партнеров одного за другим и никак не может остепениться.

На первый взгляд Линдси кажется открытой и настойчивой. Большинству нужно время, чтобы проникнуться к нам доверием, но с Линдси это не так. Она очень быстро установила с нами эмоциональную связь. Через несколько сессий нам казалось, будто она ходит к нам на терапию уже много лет.

На первой сессии Линдси рассказала, зачем пришла.

ЛИНДСИ: Я так хочу найти подходящего мужчину, который женится на мне и мы будем жить долго и счастливо, но этого все не происходит.

ТЕРАПЕВТ: А что происходит?

ЛИНДСИ: Я меняю парней одного за другим.

У Линдси всегда чрезвычайно бурные отношения. Она сильно и быстро влюбляется. Новый партнер очаровывает ее и сводит с ума. Иногда она уже через неделю отношений говорит: «Я люблю тебя», стремится быть с мужчиной каждую минуту и предлагает ему жить вместе. Фактически, своей

поспешностью она отпугивает их.

Линдси страстная. В романтических отношениях она словно теряет рассудок и с головой погружается в эмоции. Стоит мужчине немного отдалиться, как она начинает обвинять его в желании ее бросить. Она проверяет, как далеко можно зайти, прежде чем он уйдет. Иногда она совершает невероятные поступки. Например, однажды она пришла на день рождения своего парня, а ушла с другим мужчиной.

Когда отношения рушатся и она остается одна, ей скучно и пусто. Отрицательные эмоции захлестывают ее, и она рвется к новым связям. Ее романы кратковременны и всегда заканчиваются уходом мужчины. В конце концов ее бросили все ее парни.

Опросник отверженности

Этот опросник измерит силу вашей ловушки Отверженности. Оцените все пункты в соответствии со шкалой, приведенной ниже. Каждый пункт оцените так, как вы *обычно* чувствуете или ведете себя *во взрослой жизни*. Если в разные периоды взрослой жизни ваши чувства сильно варьировались, подумайте о *последних двух годах*, оценивая пункты опросника.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Я переживаю из-за того, что любимые люди умрут или бросят меня.
	2. Я пристаю к людям, потому что боюсь, что меня бросят.
	3. У меня нет стабильной поддержки.
	4. Я постоянно влюбляюсь в людей, неспособных на серьезные отношения.
	5. Люди все время приходят и уходят из моей жизни.
	6. Я впадаю в отчаяние, когда кто-то, кого я люблю, отдаляется от меня.
	7. Я одержим идеей, что любимые бросят меня, и сам отталкиваю их.
	8. Самые близкие мне люди непредсказуемы. Сегодня они рядом, а завтра их и след простыл.
	9. Я слишком сильно нуждаюсь в других людях.
	10. В конце концов я останусь в одиночестве.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)

ОТВЕРЖЕННОСТЬ: ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

- 10—19 Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам *не* относится.
- 20—29 Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь *изредка*.
- 30—39 Средний. Эта ловушка может быть *проблемой* в вашей жизни.
- 40—49 Высокий. Это совершенно точно *важная* ловушка для вас.
- 50—60 Очень высокий. Это совершенно точно одна из *основных* ваших ловушек.

Если вы оценили какой-либо пункт этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

Переживание отверженности

Вы изначально убеждены, что потеряете людей, которых любите, и навсегда останетесь в эмоциональной изоляции. Они могут умереть, прогнать вас или бросить; в любом случае вас оставят *одного*, и это будет навсегда. Вы уверены, что никогда не сможете вернуть человека, которого потеряли. Сердце подсказывает: вам суждено прожить жизнь в полном одиночестве.

ПАТРИК: Временами, когда я, допустим, еду за рулем, мне все вдруг становится предельно ясно. Я знаю, что Франсин однажды меня бросит. Она влюбится в одного из своих ухажеров, и все будет кончено. Мне останется лишь тосковать по ней.

Эта ловушка наделяет вас отчаянным желанием любить. Вы уверены, что, как бы хорошо все ни было, в конце концов ваши отношения обречены.

Вам сложно поверить, что близкие останутся с вами – и что они с вами, даже когда их нет рядом. Большинство людей не расстраиваются из-за короткой разлуки с любимыми. Они знают, что отношения выдержат эту разлуку. Но в ловушке Отверженности вы лишены такой уверенности. Как говорит Эбби: «Если Курт выходит за дверь, мне кажется, что он никогда не вернется». Вы стремитесь буквально прилипнуть к близкому человеку и испытываете сильный гнев или страх, если вам нужно расстаться, пусть даже ненадолго. Особенно сильно вы зависите от партнера в романтических отношениях и боитесь потерять эту тесную связь.

Отверженность обычно возникает еще до того, как ребенок начинает *говорить*. Это *доречевая* ловушка (Эбби – исключение. Ее ловушка образовалась позже – в семь лет, когда умер ее отец. Поэтому она действует чуть слабее, чем могла бы). В большинстве случаев ребенок еще не может объяснить, что с ним происходит. Вот почему даже во взрослом возрасте у многих не возникает мыслей, связанных с источником ловушки. Если вы попытаетесь говорить о ней, вы скажете примерно следующее: «Я совсем один», «Никого нет рядом со мной». Такая ранняя ловушка обладает огромной эмоциональной силой. Человек с сильной ловушкой Отверженности даже на короткую разлуку реагирует как маленький ребенок, которого все бросили.

Основной триггер Отверженности – *близкие* отношения. Она может не проявляться в отношениях с дальними знакомыми или в коллективе. Сильнее всего действует разлука с любимым человеком, причем ловушка срабатывает, даже если эта разлука воображаема. Вы так чувствительны, что порой видите намерение бросить вас за случайно брошенной фразой. Вашу ловушку сильно стимулируют потери и расставания, развод, переезд или чей-то уход, смерть; но на нее влияют и менее значительные события.

Вы часто чувствуете себя *эмоционально брошенным*. Возможно, вашему супругу или любовнику скучно, он отдаляется, отвлекается ненадолго, уделяет внимание другому человеку или планирует провести некоторое время порознь. Все это может стать триггером ловушки, даже если речь не идет о настоящей потере или разлуке.

Линдси, например, однажды ушла с праздничного ужина, потому что бойфренд проигнорировал ее замечание.

ЛИНДСИ: Мы с Грегом были на праздничном ужине, он болтал с женщиной, сидящей рядом, и не слышал, что я ему говорю. Я встала и ушла. Я чувствовала себя абсолютно раздавленной. Когда он позвонил на следующий день, я вспылила.

ТЕРАПЕВТ: Что именно тебя расстроило?

ЛИНДСИ: Я уже видела раньше, как он смотрит на эту женщину. Я была уверена, что она ему нравится.

Бурная реакция Линдси, конечно, сбивала с толку Грега, который даже не слышал ее замечания. Этот эпизод еще сильнее убедил его, что Линдси ему не подходит. В конце концов (как Линдси и ожидала) он ушел от нее.

Цикл отверженности

Если ловушка срабатывает, а разлука длится достаточно долго, вы вступаете в цикл отрицательных эмоций: страх, скорбь и гнев. Это цикл Отверженности. Если вам знакома эта ловушка, вы его узнаете.

Во-первых, вы впадаете в панику, как маленький ребенок, которого оставили одного, – словно вы потеряли свою маму в супермаркете. Вы в отчаянии: «Где она, я совсем один, я потерялся!» Ваша тревога перерастает в панику и может продлиться много часов и даже дней. Но со временем она проходит. В конце концов вам удается смириться с тем, что близкого человека больше нет. Затем вы погружаетесь в скорбь одиночества, считая, что никогда не вернете того, кого потеряли. Эта скорбь может перерасти в депрессию. И наконец, особенно когда человек возвращается к вам, вы начинаете злиться на него за то, что он вас оставил; а еще на себя – за то, что вы так сильно в нем нуждались.

Существует два типа отверженности, и они происходят от двух типов окружения в раннем детстве. Первый тип – это гиперопека, слишком безопасное окружение. В нем комбинируются ловушки Отверженности и Зависимости. Второй тип формируется в эмоционально нестабильном окружении, когда нет человека, который постоянно заботился бы о ребенке.

1. Отверженность, основанная на зависимости
2. Отверженность, основанная на нестабильности или потере

Многие люди с ловушкой Зависимости также страдают от ловушки Отверженности. На самом деле трудно представить себе человека, у которого есть Зависимость, но *нет* Отверженности. Люди с ловушкой Зависимости считают, что в одиночку им не *выжить*. Им нужна сильная личность, которая вела бы и направляла их в повседневной жизни. Им нужна *помощь*. Эбби – пример человека с обеими ловушками.

ТЕРАПЕВТ: Что, по-твоему, произойдет, если ты действительно потеряешь Курта?

ЭББИ: Я не знаю. Я просто не смогу без него. Я не смогу жить. Я не представляю жизни без него.

ТЕРАПЕВТ: Но ты способна выжить – есть, одеваться, иметь крышу над головой?

ЭББИ: Нет. Я не смогу существовать в мире одна. (Пауза.) Мне кажется, я без него умру.

Если вы уверены, что ваша жизнь зависит от другого человека, то вероятность потерять его приводит вас в ужас. Конечно, все, у кого сильная ловушка Зависимости, также встречаются с Отверженностью.

Однако утверждать обратное было бы неверно. У многих людей с сильной ловушкой Отверженности нет проблем с Зависимостью. Они принадлежат ко второму типу – их ловушка выросла из нестабильности детских эмоциональных связей с мамой, папой, сестрами и братьями, близкими друзьями. И Патрик, и Линдси боятся, что их бросят любимые люди, но они могут функционировать независимо от них. Они в какой-то степени зависят от партнеров, но это *эмоциональная*, а не *функциональная* зависимость.

Если ваша ловушка возникла из нестабильности, это значит, что ваша эмоциональная связь существовала, но в какой-то момент оборвалась. Вы не выносите расставания с людьми, которых любите, из-за своих *чувств* в их отсутствие. Это проблема связи с человечеством. Когда связь теряется, вас бросает в небытие.

ЛИНДСИ: После ухода Грега я была совершенно одна. Это чувство окутывало меня, как тупая боль. Вокруг была одна пустота.

Чтобы утешиться, вам нужны другие люди. Это отличает ваше состояние от Отверженности, основанной на Зависимости, когда вам необходимо, чтобы кто-то заботился о вас, как о ребенке. В первом случае вы ищете наставлений и помощи; во втором – опеки, любви и эмоциональной связи.

Вот еще одно отличие: люди с ловушкой Зависимости часто опираются на «запасных» знакомых на случай, если «основной» человек уйдет. У них есть тот, кто готов занять опустевшее место, или они быстро формируют новые зависимые отношения. Немногие из одиночек обладают ловушкой Зависимости. Зависимые люди не выносят одиночества. Большинство из них отличаются недюжинным талантом находить тех, кто о них позаботится. Они переходят от одного «опекуна» к другому, редко тратя на это больше месяца.

Но с людьми, которые боятся *эмоциональной* отверженности, такое происходит не всегда. Они

могут оставаться одни долгое время и воздерживаться от близких отношений из-за боли и страха испытать эту боль снова. Они уже сталкивались с одиночеством в детстве и знают, что способны выжить. Проблема в другом. Их мучает сам процесс потери: обрести связь, утратить ее и снова впасть в одиночество.

Источники отверженности

Говоря об источниках ловушек, мы в основном концентрируемся на *окружении* ребенка. Мы многое знаем о неблагоприятной среде, где есть насилие, равнодушие и алкоголизм: она становится источником индивидуальных ловушек. Но мы преуменьшаем значение *наследственности*, отчасти из-за того, что исследователям мало известно о роли биологии в определении нашего устойчивого склада личности. Мы предполагаем, что наследственность оставляет отпечаток на нашем темпераменте, а это, в свою очередь, влияет на то, как с нами обращаются в детстве и как мы реагируем на это обращение. Но нам редко удается угадать, как темперамент ребенка повлияет на развитие определенных ловушек.

Отверженность – исключение из этого общего правила. Исследователи, изучающие младенцев, наблюдали, что некоторые дети намного сильнее реагируют на разлуку, чем другие. Предполагается, что *некоторые* люди могут быть биологически предрасположены к развитию ловушки Отверженности.

Наша реакция на разлуку с человеком, который заботится о нас, кажется хотя бы отчасти врожденной. Во всем животном мире новорожденные полностью зависимы от матери и, лишившись ее, обычно погибают. Дети с рождения готовы вести себя так, чтобы не разлучаться с матерью. Они плачут и демонстрируют признаки физического страдания. Они «протестуют», как сказал Джон Боулби в своей классической книге «Разлука».

Боулби писал о младенцах и маленьких детях, которых временно разлучили с матерями. Младенцев отправляли в ясли. Наблюдение за ними выявило три фазы сепарации, через которые проходили все дети.

1. Тревога
2. Отчаяние
3. Отчужденность

Вначале младенцы «протестовали», как мы уже отмечали, и очень сильно тревожились. Они искали своих мам. Если посторонний человек пытался их успокоить, они были безутешны. Они сердились на своих матерей. Но с течением времени, когда мамы все не приходили, они становились покорными, апатичными, замкнутыми и впадали в депрессию. Попытки персонала наладить эмоциональный контакт они встречали с безразличием. Однако, когда проходило достаточно времени, дети выходили из депрессии и формировали новые привязанности.

Если мать в конце концов возвращалась, ребенок входил в третью фазу – отчужденность. Он холодно относился к маме, не приближался и не проявлял к ней интереса. И все же с течением времени эта отчужденность пропадала, и ребенок снова привязывался к матери. В будущем он скорее всего становился навязчивым и начинал волноваться, когда терял маму из виду – у него развивалась, как называл это Боулби, «тревожная привязанность» к матери.

Боулби говорит, что этот паттерн тревоги, отчаяния и отчужденности универсален. Это реакция всех маленьких детей на разлуку с матерью. Более того, она присутствует и у животных. Не только маленькие дети, но и все детеныши животных так или иначе демонстрируют ту же закономерность. Такая универсальность поведения указывает на биологическую предрасположенность.

Вы можете увидеть сходство между процессом разлуки, описанным Боулби, и тем, что мы назвали циклом Отверженности: тревожность, скорбь и гнев. Некоторые люди, вроде Линдси, рождаются со способностью необычайно ярко переживать этот эмоциональный цикл. Тревога, скорбь и гнев, которые они испытывают при разлуке, так сильны, что они не в состоянии успокоиться. Они чувствуют себя совершенно одинокими и отчаявшимися и могут отвлечься от этих чувств только на короткое время. Без близкого человека рядом они не чувствуют себя в безопасности. Такие люди чрезвычайно чувствительны к потере тех, кого они любят. Они крепко привязываются к другим – это один из их талантов, но не выносят одиночества.

Люди с врожденной склонностью сильно реагировать на разлуку и неспособные успокоиться в отсутствие любимого человека, вероятно, более склонны к развитию ловушки Отверженности. Но это не означает, что она проявляется у всех обладателей биологической предрасположенности. Это часто зависит от окружения в раннем детстве.

Если у вас были стабильные эмоциональные связи, особенно с матерью, но и с другими значимыми людьми, – тогда ловушка у вас может и не развиваться, даже если вы биологически к ней предрасположены. И наоборот, окружение бывает таким неблагоприятным, а потери настолько сильными, что ловушка возникает и без предрасположенности.

Однако чем сильнее биологическая предрасположенность, тем менее серьезная травма нужна

человеку, чтобы активировать ловушку. И тогда мы тщетно копаемся в прошлом в поиске серьезных причин, которые объясняли бы ее силу.

1. У вас может быть биологическая предрасположенность к сепарационной тревоге – боязнь одиночества.
2. Родитель умер или ушел из семьи, когда вы были маленьким.
3. Ваша мама лежала в больнице, или вы надолго разлучались в детстве.
4. Вас воспитывали няни, или вы попали в учреждение, где разные люди заменяли вам фигуру матери, или вас отправили в школу-интернат в очень раннем возрасте.
5. Ваша мать была нестабильна. Она страдала от депрессии, приступов гнева, алкоголизма или еще каким-то образом регулярно отдалялась от вас.
6. Ваши родители развелись, когда вы были маленьким, или так сильно ссорились, что вы боялись разрушения семьи.
7. В семье вам не уделяли внимания. Например, у вас родился брат или сестра или ваши родители вступили в новый брак.
8. Ваша семья была очень дружной, и вас чрезмерно опекали. В детстве вы так и не научились справляться с жизненными трудностями.

Конечно, потеря родителя в раннем возрасте – самый драматичный источник ловушки. Так случилось с Эбби. Может быть, родитель заболел или надолго уехал. Может, ваши родители развелись и один из них постепенно забыл о вас. Смерть родителя, болезнь, расставание и развод попадают в общую категорию значимых отношений. Потеря родителя особенно мучительна в первые годы жизни. В целом чем раньше произошла потеря, тем уязвимее ребенок и тем сильнее ловушка.

То, как потеря родителя повлияет на вас, зависит от множества факторов. Безусловно, важно количество связей с другими близкими людьми. Эбби, например, сохранила любящие и стабильные отношения с матерью – это поддерживало ее и ослабляло ее ловушку. Ее ловушка имеет границы – она проявляется только в романтических отношениях с мужчинами. Если кто-то в вашей жизни приходит на смену утраченному родителю, например, отчим или мачеха, это тоже может помочь. Бывает, что потерянный родитель каким-то образом возвращается: больной выздоравливает и выписывается из больницы, разведенная пара вновь сходитя, алкоголик перестает пить. Многие виды переживаний помогают излечению. Однако память о том, что вас бросили, все еще жива. Если в вашей жизни было достаточно целительного опыта, триггером ловушки может стать только очень тяжелое событие: например, потеря любимого человека. Если вы потеряли родителя в юном возрасте, то вы хорошо знаете, каково это. Вас пугает перспектива снова испытать это чувство.

В этом существенное различие между ловушками Отверженности и Эмоциональной депривации. С Эмоциональной депривацией родитель *физически* всегда был рядом, но качество эмоциональных отношений с ним оставляло желать лучшего. Родители не умели любить, опекать и сопереживать. Связь с родителями была *стабильной, но недостаточно тесной*. С Отверженностью такая связь когда-то существовала, но *оборвалась*, или родитель *непредсказуемо* появлялся и исчезал. К сожалению, у некоторых детей родители были *одновременно* эмоционально неадекватными и непредсказуемыми. Такое случается довольно часто, и в этом случае дети обычно попадают в обе ловушки – Эмоциональной депривации и Отверженности.

Другой источник Отверженности – отсутствие *одного* человека, который служит ребенку материнской фигурой. Это источник ловушки для детей, у чьих родителей не хватало на них времени, кого воспитывали сменяющиеся няни или детские сады или растили в учреждениях, где была постоянная текучка персонала. Ребенку, особенно в первые годы жизни, необходимо стабильное присутствие одного опекуна. Этим опекуном не обязательно должен быть родитель. Однако если эта роль постоянно переходит от одного человека к другому, возникает хаос. Ребенку может казаться, что он живет в мире, полном незнакомцев.

Следующий источник менее очевиден. У вас была стабильная материнская фигура, но ее *связь с вами* оказалась нестабильной. Например, мать Патрика, страдавшая алкоголизмом, могла казаться очень любящей и привязанной, а буквально через несколько часов стать абсолютно безразличной. Мама Линдси, которая, возможно, обладала той же биологической предрасположенностью, что и сама Линдси, была подвержена сильным перепадам настроения. Она физически находилась рядом с дочерью, но ее отношение к Линдси было непредсказуемым.

ЛИНДСИ: Моя мама заботилась обо мне, или, точнее, присутствовала в моей жизни. Иногда она была счастлива и интересовалась мной. А в другие моменты она погружалась в глубокую депрессию, целыми днями лежала в постели и не реагировала на меня.

Необходимы постоянные взаимодействия матери и ребенка. Если они нестабильны, у ребенка может развиться ловушка Отверженности.

Мать Патрика не проявляла агрессии, когда напивалась. Она была безразличной. Чтобы спровоцировать появление ловушки Отверженности, родителям не нужно применять насилие. Если ваш родитель из-за употребления наркотиков или проблем с самоконтролем был то любящим, то жестоким, у вас могла развиться Отверженность, но и это не обязательно. Все зависит от того, воспринимали ли вы насилие как потерю эмоционального контакта. Ребенку, который слишком мало получает от родителей, даже наказание может казаться эмоциональной связью. Жестокие родители бывают и привязанными, и равнодушными. Это объясняет, почему Жестокое обращение и Отверженность – не обязательно одно и то же.

В детстве случаются и другие ситуации, которые приводят к развитию ловушки Отверженности. Может быть, ваши родители постоянно ссорились и вы чувствовали, что семья разваливается. Или они развелись, заново вступили в брак и завели других детей. Вам могло показаться, что родитель теперь занят кем-то другим, а вами стали пренебрегать. Возможно, ваш родитель переключил внимание и заботу с вас на младшего ребенка. Конечно, далеко не все новые дети в семье наносят травму старшим братьям и сестрам. Такие события не *всегда* формируют ловушку. Все зависит от степени разобщенности. Чтобы создать ее, эти события должны спровоцировать сильное чувство Отверженности.

Часто ребенок, который чувствует себя отверженным, ходит за родителем по пятам и становится его тенью. Стороннему наблюдателю может показаться, будто между родителем и ребенком существует очень сильная связь. На самом деле она недостаточно сильна – именно поэтому ребенку нужно постоянно держать родителя в поле зрения, чтобы убедиться, что она сохраняется. Поддержание связи с родителем становится самой важной вещью в жизни ребенка и отвлекает на себя внимание, которое он мог бы проявлять к другим людям.

И наконец, как мы отмечали раньше, ловушка Отверженности может возникнуть из-за *гиперопеки* и соединиться с Зависимостью. Зависимый ребенок боится быть отверженным. Вот что случилось с Эбби и ее мамой.

ЭББИ: После того как умер мой папа, мама не хотела, чтобы я ее покидала. Она боялась, что со мной что-нибудь случится и она потеряет меня тоже. Я всегда хотела быть рядом с мамой. Я помню, что отказывалась идти в школу и предпочитала оставаться дома, вместо того чтобы играть с друзьями.

Потребность Эбби быть рядом с матерью подорвала ее самостоятельность. Она не смела исследовать мир и развивать уверенность в себе. Она оставалась зависимой от матери, ее наставлений и подсказок. Честно говоря, наверное, этого и хотела ее мать – она бы не перенесла новую потерю.

Другие дети реагируют на потерю родителя, становясь еще независимее. Поскольку никто о них не заботится, они учатся заботиться о себе сами.

Отверженность и близкие отношения

Если у вас есть ловушка Отверженности, ваши романтические отношения редко бывают спокойными и стабильными. Они скорее похожи на «американские горки». Вам кажется, что они всегда на грани краха. Линдси так выразила свои чувства, работая с образами. Она говорила о ссоре с Грегом, которая закончилась типично – она умоляла его, а он был холоден и равнодушен к ее мольбам.

ТЕРАПЕВТ: Закрой глаза и представь себе образ, выражающий твои чувства.

ЛИНДСИ: Я представляю, как будто падаю спиной вперед в темный подвал. Грег толкает меня, дверь сейчас захлопнется, и я останусь совсем одна.

ТЕРАПЕВТ: Что ты чувствуешь?

ЛИНДСИ: Ужас.

Если ваша ловушка сильна, вы испытываете такое даже при небольших колебаниях в близких отношениях. Вам кажется, что, если ваша связь с возлюбленным прервется, вас накроет абсолютное одиночество.

Некоторые люди с ловушкой Отверженности избегают любых близких отношений. Они предпочитают жить одни, чтобы не страдать от потерь. Патрик был таким много лет, пока не женился на Франсин.

ТЕРАПЕВТ: Ты долго был один.

КУРТ: Я просто не выдержал. Мне было слишком больно. Я никак не мог найти того, кто остался бы рядом со мной. Мне было лучше одному. Так хотя бы спокойнее.

Если вам хочется близости, то, вероятно, вам неспокойно. Ваши отношения кажутся нестабильными. Вас никогда не покидает чувство, что вы можете потерять их.

Вам тяжело переносить любую разлуку. Вы переживаете даже из-за относительно мелких событий, преувеличивая вероятность разрыва. Для Линдси малейшее недовольство очередного парня превращается в доказательство его желания уйти. Если парень злится, расстроен из-за нее, отдаляется – она считает, что это конец. Часто дают о себе знать ревность и собственнический инстинкт. Она постоянно *обвиняет* своих парней в том, что они хотят ее бросить, и эта привычка может сильно раздражать. Ей удается накликать беду: ее отношения полны ссор и бурных примирений.

Эбби не находит себе места от волнения каждый раз, когда муж уезжает в командировку, думая, что его самолет упадет и он погибнет. Или она начинает волноваться, что ее мать заболеет и умрет или что ее дети умрут. Она подолгу думает о смерти и о том, что не сможет справиться в одиночку.

С самого начала отношений вы становитесь навязчивы. Эта навязчивость усиливает вашу ловушку, укрепляя мысль о потере близкого человека и поддерживая страх, что партнер может вас отвергнуть.

Ваша навязчивость отчаянна. Это хорошо видно по Линдси. Как и с матерью, она никогда не чувствует достаточно сильной связи с бойфрендом. Она ощущает себя одинокой и потерянной и поэтому вкладывает в отношения всю себя. Она полностью поглощена ими. По ее словам, она становится одержимой и забывает об окружающем мире. Вся ее энергия уходит на поддержание так необходимой ей связи.

Признаки опасности на ранних стадиях отношений

Вероятно, вас влечет к партнерам, предрасположенным к тому, чтобы бросить вас. Вот некоторые предупреждающие сигналы. Они означают, что ваши отношения становятся триггером ловушки Отверженности.

1. Ваш партнер вряд ли останется с вами надолго, поскольку он/она уже состоит в браке или в других отношениях.
2. Ваш партнер не всегда может проводить время с вами (например, он/она много путешествует, далеко живет, поглощен работой).
3. Ваш партнер эмоционально нестабилен (например, пьет, употребляет наркотики, страдает от депрессии, постоянно меняет работу) и не может постоянно вас эмоционально поддерживать.
4. Ваш партнер – «Питер Пэн», который считает, что волен уходить и приходить когда вздумается, не готов остепениться или хочет иметь много любовников.
5. Ваш партнер не определился на ваш счет – он/она заинтересован в вас, но эмоционально сдерживается; или ведет себя то как страстно влюбленный, а то – как будто вас не существует.

Вы не ищите *безнадежных* партнеров, вас скорее влечет к людям, которые дают вам некоторую надежду на стабильность, но она неполноценна и чревата сомнением. Вам кажется, что существует лишь *вероятность* заполучить этого человека навсегда или хотя бы заставить его чаще быть с вами.

Вас сильнее всего привлекают партнеры, которые до определенной степени увлечены вами, но не настолько, чтобы вы были в них уверены. Жизнь в нестабильных отношениях для вас удобна и знакома. Это то, что вы знали всегда. Нестабильность продолжает активировать вашу ловушку, создавая постоянное влечение. Вы остаетесь страстно влюбленным. Выбор партнеров, которые не способны о вас заботиться, обеспечивает постоянное воспроизведение вашей детской отверженности.

Подрыв хороших отношений

Даже выбрав стабильного партнера, вы все равно можете попасть в западню. Есть другие способы стимулировать вашу ловушку Отверженности.

1. Вы избегаете близких отношений даже с подходящими партнерами, потому что боитесь потерять человека или сблизиться с ним слишком сильно и испытать боль.
2. Вы чрезмерно переживаете из-за того, что ваш партнер умрет или вы как-то еще потеряете его. Вы боитесь того, что вам тогда придется делать.
3. Вы слишком сильно реагируете на мелочи, которые говорит или делает ваш партнер, и интерпретируете их как намеки на то, что он/она хочет от вас уйти.
4. Вы чрезмерно ревнивы или испытываете собственнические чувства.
5. Вы липнете к партнеру. Вся ваша жизнь одержима желанием сохранить любимого рядом.
6. Вы не выносите расставания с партнером даже на несколько дней.
7. Вы никогда до конца не верите, что ваш партнер останется с вами.
8. Вы злитесь и обвиняете партнера в неверности или предательстве.
9. Иногда вы отталкиваете своего партнера, уходите или ведете себя отстраненно, чтобы наказать его за то, что вас оставили в одиночестве.

Возможно, вы находитесь в стабильных, здоровых отношениях, но *чувствуете*, что они нестабильны. Это произошло с Эбби. Мы встретились с Куртом несколько раз и убедились, что он полностью посвящает себя семье. Не было никаких признаков, что он намерен уйти от Эбби. Наоборот, он казался сильно влюбленным. Но Эбби почему-то никак не могла поверить в это. Это злит Курта, потому что ему не удастся завоевать ее доверие.

КУРТ: Что бы я ни делал, она сомневается во мне. Она сводит меня с ума. Она с особенным подозрением относится к моим деловым поездкам. Без всяких оснований она подозревает, что я изменяю ей с другими женщинами. Иногда я думаю, что это ей хочется быть с другими мужчинами. Почему она так много об этом говорит?

Иногда вы попадаете в другую ловушку Отверженности – и отталкиваете партнера. Линдси, например, раздувает даже мелкие разногласия до таких масштабов, что они угрожают отношениям. Она преувеличивает значение ссор так же, как Эбби преувеличивает значение разлук с мужем во время командировок.

Линдси и Эбби постоянно говорят своим партнерам: «Ты меня не любишь», «Я знаю, что ты меня бросишь», «Ты не скучаешь по мне», «Ты рад, что мы побудем порознь». То же самое они говорят и нам; они настаивают, что мы выгоним их с терапии или сами куда-то уедем. Они постоянно обвиняют партнеров в *безразличии* и в том, что они *точно* однажды уйдут. Линдси и Эбби отталкивают любимых людей одной рукой, отчаянно цепляясь за них другой.

Когда отношениям хоть что-то угрожает, вы испытываете резкую эмоциональную реакцию. Это может быть минутное расставание, укол ревности, возражение или перемена настроения. Ваш партнер почти все время чувствует, что вы слишком бурно на все реагируете, и может резонно выразить свое недоумение. Курт описывал это так:

КУРТ: Мы приезжаем в аэропорт, и вдруг Эбби сильно расстраивается. Она рыдает, как будто кто-то умер. Я ничего не понимаю. Я уезжаю в командировку на два дня, а она ведет себя так, будто нашему браку пришел конец.

Партнеру, не знакомому с этой ловушкой, такая реакция кажется слишком бурной.

Вам обычно плохо, когда вы одни: вероятно, вы испытываете тревогу, депрессию или одиночество. Вам нужно постоянно чувствовать связь с партнером. Как только он уходит, вам кажется, что она оборвалась, и обычно это чувство не проходит, пока он не вернется. Вы можете отвлечься, но ощущение утраты связи всегда с вами. Оно ждет момента, чтобы захлестнуть вас. Почти все, у кого есть эта ловушка, способны отвлечься от своих переживаний лишь на определенное время.

Чем лучше вы умеете отвлекаться, тем дольше выносите одиночество. Чем хуже вы отвлекаетесь, тем раньше испытаете тоску, чувство утраты и желание воссоединиться.

ЭББИ: Я занималась садом, стараясь забыть о том, что Курт уехал, и тут зашла соседка. Разговаривая с ней, я поняла, что со стороны я кажусь довольной, как будто я из тех, кто

наслаждается одиночеством. Но я не наслаждалась. Скорее я чувствовала себя как человек, который все бежит и бежит, а когда я устану и не смогу больше бежать, плохие мысли снова меня догонят.

Контратака Отверженности – это отчужденность. Когда вы ведете себя отчужденно, вы отрицаете, что вам нужна связь. Это дерзкое: «Ты мне не нужен». К вашей отчужденности обычно подмешана доля гнева и отчасти – стремление наказать. Вы наказываете партнера, который отделился от вас и не дал вам того, в чем вы нуждаетесь. Хотя это помогает вам справиться с отверженностью, вы платите немалую цену: отказываетесь от чувств и остаетесь в эмоциональной пустоте.

Настоящая потеря, такая, как разрыв отношений, разрушительна для вас. Она подтверждает, что вам никогда не обрести стабильную связь. Вы начинаете сомневаться, стоит ли вступать в новые отношения. Одна часть вас хочет связи, а другая ожидает отверженности; одна хочет близости, а другая злится еще до того, как что-то плохое случилось. Даже в самом начале отношений вам может казаться, что человек уже ушел от вас.

Друзья

Если ваша ловушка Отверженности сильна, она, вероятно, влияет и на другие близкие отношения, такие как тесная дружба. В дружеских отношениях возникают те же проблемы, что и в романтических, хотя и не столь сильные.

Вы изначально считаете дружбу нестабильной и не верите, что она продлится долго. В вашей жизни люди приходят и уходят. Вы слишком чувствительны к тому, что может угрожать связи с другом – к переездам, разлукам, звонкам и приглашениям без ответа, разногласиям или наличию у вашего друга своих интересов и друзей.

ЛИНДСИ: Я сильно злюсь на свою подругу Валери. Я звонила ей в понедельник, сейчас среда, и она до сих пор не перезвонила. Я собираюсь позвонить и отчитать ее. Она не имеет права так обращаться со мной!

Изменение вашей ловушки отверженности

Вот шаги к изменению вашей ловушки Отверженности:

1. Поймите вашу детскую отверженность.
2. Следите за своим чувством отверженности. Осознайте свою повышенную чувствительность к потере близких людей; отчаянный страх одиночества; потребность неотступно быть рядом с кем-то.
3. Пересмотрите свои прошлые романтические отношения и найдите в них повторяющиеся закономерности. Перечислите ловушки Отверженности.
4. Избегайте поверхностных, нестабильных или амбивалентных партнеров, несмотря на свое сильное влечение к ним.
5. Когда вы найдете партнера, который окажется *действительно* стабилен и серьезен, доверяйте ему/ей. Поверьте, что он/она всегда будет рядом с вами и не уйдет.
6. Не будьте навязчивы, не ревнуйте и не реагируйте сверх меры на разлуки, нормальные для здоровых отношений.

1. *Поймите вашу детскую отверженность.* Во-первых, подумайте, есть ли у вас биологическая предрасположенность к развитию ловушки. Может быть, вы всегда были эмоциональным человеком? Легко ли вам было расстаться с тем, кого вы любили? Было ли вам трудно пойти в школу или переночевать у друзей? Вы сильно расстраивались, когда родители уходили по вечерам или уезжали в короткие поездки? Цеплялись ли вы за мать в незнакомых местах сильнее, чем другие дети? Трудно ли вам до сих пор справляться с интенсивностью ваших чувств?

Если вы ответили «да» на многие из этих вопросов, возможно, вам нужна лекарственная терапия. Лекарства помогли многим нашим пациентам держать в узде свои чувства. Если у вас есть врач, обсудите с ним эту возможность или запишитесь на прием к психиатру.

Независимо от того, есть ли у вас биологическая предрасположенность, важно понимать, какие ситуации в вашем детстве повлияли на развитие ловушки. Выберите спокойный момент и позвольте образам из детства всплыть в вашем воображении. В самом начале никуда не направляйте эти образы. Не тревожьте их.

Лучше всего начать с чувства отверженности в вашей нынешней жизни. Испытав его, закройте глаза и вспомните, когда вы раньше чувствовали себя так же.

ЛИНДСИ: С тех пор как Грег сказал мне, что взвешивает возможность расстаться, я так расстроена, что не могу ни о чем думать. Я срываюсь на людях, даже на работе. Я злюсь. Я не могу поверить, что он так поступает со мной. Я все время ему звоню, и он раздражен, но я ничего не могу с этим поделать.

ТЕРАПЕВТ: Закрой глаза и представь Грега. Что ты видишь?

ЛИНДСИ: Я вижу его лицо, он смотрит на меня с отвращением, как будто я слишком жалкая, потому что пытаюсь удержать его.

ТЕРАПЕВТ: Что ты чувствуешь?

ЛИНДСИ: Я одновременно ненавижу его и хочу быть с ним.

ТЕРАПЕВТ: Опиши мне, когда ты раньше так себя чувствовала, – так давно, как только сможешь вспомнить.

ЛИНДСИ: (Пауза.) Мне приходит в голову, как я навеждала маму в больнице. Мне восемь лет, и папа ведет меня к ней. Он говорит, что она случайно выпила слишком много таблеток. Но я знаю, что случилось что-то другое. Я захожу в комнату и вижу маму. Я сильно ее ненавижу, но в то же время ужасно хочу, чтобы она вернулась домой.

Свяжите прошлое и настоящее в своем воображении. Постарайтесь запомнить, откуда взялось ваше чувство отверженности.

2. *Следите за своим чувством отверженности.* Начните замечать его в своей нынешней жизни. Отточите способность понимать, когда срабатывает ваша ловушка. Может быть, в вашей жизни произошла какая-то потеря. Может быть, у вас болеет родитель, вы расстаетесь с супругом, какие-то отношения исчерпали себя, непостоянный любовник дергает вас из стороны в сторону – или вас

так сильно пугает возможность потери, что вы предпочитаете одиночество.

Проверьте, способны ли вы распознать цикл отверженности в своей жизни. Эбби, Патрик и Линдси ясно увидели его, когда попытались.

ПАТРИК: Действительно, всегда происходит одно и то же. Вначале я понимаю, что Франсин не придет домой, и схожу с ума. Я в ужасе, что с ней что-то случилось, что она попала в аварию. Минуту спустя я уже злюсь на нее за то, что она снова так со мной поступила, и готов убить ее, когда она войдет в дверь.

Это продолжается часами, пока я совершенно не выбиваюсь из сил. Тогда я ложусь, и мне очень грустно. Я просто стараюсь уснуть.

Когда она наконец приходит домой, мне чаще всего просто плевать. Но иногда я снова начинаю злиться, и мне сложно сдержаться, чтобы не ударить ее.

Позвольте себе испытать все чувства в цикле. Осознавайте цикл каждый раз, когда попадаете в него.

Важно научиться проводить время в одиночестве. *Решитесь на это*, вместо того чтобы избегать этого. Эбби научилась так делать. Когда она впервые пришла на терапию, то большую часть времени яростно пыталась избежать одиночества. Рядом с ней всегда кто-то был, или она звонила кому-то по телефону. Этот человек мог при необходимости позаботиться о ней. Эбби пришлось привыкнуть выносить одиночество. Позже она научилась его ценить.

ЭББИ: Приятно перестать постоянно придумывать, как удержать людей рядом. Я говорю себе, что могу сама действовать и позаботиться о себе, что в одиночестве со мной все будет хорошо.

Можно начать с малого. Проведите время в одиночку. Сделайте что-то особенное, то, что вам нравится. Страх уйдет. Если упражняться достаточно часто, то можно перейти от страха к умиротворению.

3. Пересмотрите прошлые романтические отношения и найдите в них повторяющиеся закономерности. Перечислите ловушки Отверженности. Составьте список романтических связей в вашей жизни. Что было не так с каждой из них? Был ли ваш партнер излишне заботливым, держались ли вы за него любой ценой? Был ли этот человек нестабильным? Вы уходили от каждого из этих людей, потому что боялись, что он уйдет от вас? Продолжаете ли вы выбирать тех, кто скорее всего вас бросит? Вы так сильно ревновали и проявляли чувство собственности, что оттолкнули от себя человека? Что общего во всех этих отношениях? Чего вам нужно избегать?

Когда Линдси составила свой список, она увидела, что переходила от одних нестабильных отношений к другим. На самом деле мы были первыми, кто постоянно заботился о ней и не уходил. Наша забота сделала Линдси стабильнее. Это доказывает, как важны надежные отношения, как человек может по-настоящему взяться за ум, обрести себя, сфокусироваться на собственной жизни.

4. Избегайте поверхностных, нестабильных или амбивалентных партнеров, несмотря на сильное влечение к ним. Старайтесь формировать связи со стабильными людьми. Держитесь подальше от тех, с кем вы будете словно на американских горках, даже если они сильнее всего привлекают вас. Мы не заставляем вас общаться с непривлекательными для вас людьми, но сильное сексуальное влечение может быть признаком того, что ваш партнер – триггер вашей ловушки Отверженности. Если это так, то отношения могут обернуться бедой, и вам, возможно, нужно лишний раз подумать перед тем, как в них вступить.

В середине второго года терапии Линдси начала встречаться с мужчиной, с которым познакомилась на работе (она преподает изобразительное искусство в старших классах). Его звали Ричард, и он тоже был учителем в ее школе. С Ричардом у Линдси сложились первые стабильные отношения. Ричард ясно выражал свои серьезные намерения. К концу второго года нашей терапии он предложил ей выйти за него замуж. Когда-то он был алкоголиком, но не пил уже двенадцать лет. Он всегда эмоционально поддерживал Линдси и был невозмутимым человеком. У него редко портилось настроение или пропадало самообладание. Эмоциональные и спокойные, рациональные люди часто формируют пару. Стабильная любовь Ричарда к Линдси помогла ей сдерживать ее бурные эмоции так же, как и отношения с нами.

Когда Линдси начала встречаться с Ричардом, он привлекал ее довольно слабо, но влечение постепенно росло. В отличие от предыдущих мужчин, Линдси дружила с Ричардом несколько месяцев, до того как они стали любовниками. Это также помогло стабилизировать их отношения.

Линдси чувствовала себя менее уязвимой, она не так сильно навязывалась ему и не осыпала его своими обычными обвинениями в неверности.

Патрик развелся с Франсин. Он наконец-то понял, что она не изменится, сколько бы он ни пытался исправиться ради нее. Хотя он предсказывал, что никогда больше никем не заинтересуется, сейчас он встречается с другими женщинами. Он изучает свое поведение в отношениях. Еще более важно, что он учится *сохранять себя*. Патрик всегда отдавал партнеру всего себя. Потеря партнера *становится* катастрофой, когда, кроме этого, в жизни больше ничего нет.

ПАТРИК: Я всегда думал, что весь смысл отношений в том, чтобы держаться за другого человека. Я бы все сделал, чтобы удержать ее. Но теперь я понимаю, что способен отпустить человека и выжить. Я могу позволить человеку уйти, и в конце концов со мной все будет в порядке.

5. Когда вы найдете партнера, который действительно стабилен и серьезен, доверяйте ему/ей. Поверьте, что он/она всегда будет рядом с вами и не уйдет. Имея большой опыт отверженности, трудно научиться доверять людям. Но это единственный способ наконец разорвать порочный круг и найти удовлетворение в любви. Слезайте с американских горок. Бросьте дикую, нестабильную любовь ради сильной и устойчивой.

Все трое наших пациентов научились доверять. Эбби пришлось запомнить, что Курт действительно остается рядом с ней, даже когда уезжает.

ЭББИ: Забавно, но я чувствую себя как в финале «Волшебника из страны Оз». То, что я искала все это время, было у меня прямо перед глазами. Курт воплощает все, о чем я мечтала, – это человек, который заботится обо мне, но хочет, чтобы я была самостоятельной.

Патрик и Линдси тоже должны были научиться доверять своим партнерам в здоровых, искренних отношениях.

6. Не будьте навязчивы, не ревнуйте и не реагируйте слишком остро на разлуки, нормальные для здоровых отношений. Если у вас крепкая связь со стабильным, серьезным партнером, научитесь контролировать свои бурные реакции на невнимание. Работайте над собой. Исследуйте свои ресурсы и осознайте, что вы можете прекрасно себя чувствовать и в одиночестве. Не забывайте делать карточки, чтобы справляться с повседневной жизнью. Используя их каждый раз, когда ваша ловушка срабатывает, вы отсекаете от нее щепки и делаете ее слабее.

Мы помогли Линдси написать карточку, чтобы она лучше справлялась со своими отношениями, перестала навязываться и обвинять партнера, а также укрепляла свое доверие к нему и к себе.

Прямо сейчас мне плохо, потому что Ричард оставляет меня и я вот-вот разозлюсь и стану жалкой.

Однако я знаю, что это моя ловушка Отверженности и она срабатывает от самых малых проявлений отстраненности. Мне нужно помнить, что люди в *хороших* отношениях отстраняются, и это часть естественного ритма нормальной жизни.

Если я начну злиться и цепляться за Ричарда, я оттолкну его еще сильнее. Он имеет право иногда отдаляться от меня.

Вместо этого я должна работать со своими мыслями и пытаться думать о наших отношениях на всем их протяжении как о едином целом. Мои чувства несоразмерны реальности. Я могу вынести их и помнить, что если посмотреть на ситуацию в целом, то мы с Ричардом по-прежнему связаны.

Чтобы лучше помочь себе, я должна обратить внимание на свою собственную жизнь и на способы развиваться. Чем лучше я справляюсь одна, тем лучше мне будет в отношениях.

Если ваша ловушка сильна и вам не удастся сформировать хорошие отношения, подумайте о терапии. Работа с терапевтом поможет вам изменить к лучшему свою жизнь.

Фрэнк: Тридцать два года. Он недоверчив в личной и профессиональной жизни.

Фрэнк ходит на терапию со своей женой Адриенн. У них проблемы в браке.

ФРЭНК: Хотя я знаю, что она меня любит, мне трудно ей доверять. Я как будто жду, что все окажется обманом. Например, она повернется и скажет: «Ладно, хватит, я тебя никогда на самом деле не любила, я дурила тебя все это время».

АДРИЕНН: На днях был такой случай. Я ходила в продуктовый магазин и случайно встретила свою подругу Мелинду. Мы на полчаса зашли выпить кофе.

Когда я пришла домой, Фрэнк места себе не находил: где я была, с кем была, что делала? В какой-то момент он схватил меня и начал трясти. Он кричал во все горло. Я очень испугалась.

ФРЭНК: Да, я знаю. Я не хочу, чтобы это выходило из-под контроля.

У Фрэнка та же проблема и с нами. Он нам не доверяет. Много времени ушло на то, чтобы заручиться его доверием. Даже через несколько месяцев терапии он не слишком полагался на нас.

ФРЭНК: Знаешь, я вчера был на работе, разговаривал с начальником. Он заметил мне, что я грубо выражаюсь при клиентах. Я не хочу показаться параноиком, но это звучало очень похоже на то, что мы обсуждали на прошлой сессии.

Я задумался: «Можешь ли ты откуда-то знать моего начальника? Могли ли вы с ним меня обсуждать?»

ТЕРАПЕВТ: Мы не знакомы с твоим начальником. И ты знаешь, что мы ни с кем не будем говорить о тебе без твоего письменного разрешения.

ФРЭНК: Просто это было такое странное совпадение. Как будто он знал о том, что мы тут говорили.

ТЕРАПЕВТ: Мы никогда с тобой так не поступим. Мы на твоей стороне, разве ты забыл?

У Фрэнка и Адриенн двое детей. На первой же сессии мы спросили, нет ли у него проблем с контролем гнева при детях. «Нет», – ответили оба. Фрэнк прекрасно ведет себя с детьми.

ФРЭНК: Нет. Дело вот в чем: у меня было паршивое детство. Отец меня бил. Я поклялся, что у моих детей все будет лучше. Я в жизни пальцем не тронул своих детей и не сделаю этого никогда.

На самом деле во взрослом возрасте Фрэнк всего раз терял контроль над собой, и это было четыре года назад, когда он напился. С тех пор он не выпил ни капли.

Мы сразу почувствовали симпатию к Фрэнку. Он очень старается исправить то, что пережил в детстве.

Мадлен: Двадцать девять лет. У нее никогда не было длительных романтических отношений.

Мадлен пришла на терапию из-за проблем с мужчинами.

МАДЛЕН: Наверное, я пришла, потому что боюсь, что у меня никогда не будет нормальных отношений с парнем.

Лет в двадцать я много пила и занималась сексом с парнями, которых едва знала. Я была очень неразборчива в связях. Но два года назад я бросила пить, и с тех пор у меня не было парня.

На днях я была на вечеринке и разговорилась с одним парнем. Он показался мне очень славным. Но потом мы начали танцевать, он прижал меня к себе и легонько чмокнул. Я сильно разозлилась на него и ушла с вечеринки. В тот вечер я решила пойти на терапию.

По словам Мадлен, она всегда считала, что мужчины пытаются использовать ее.

ТЕРАПЕВТ: Когда ты начала так думать о мужчинах?

МАДЛЕН: О, я знаю когда. Когда мне было девять и моя мама вышла замуж за моего отчима. Он насильно меня все три года, что они были женаты. (Начинает плакать.) Простите. Я обычно об этом не рассказываю.

ТЕРАПЕВТ: А где была твоя мать?

МАДЛЕН: Она сидела на транквилизаторах и не понимала, что происходит.

Мадлен хочет выйти замуж и завести детей, но боится, что никогда не сможет подпустить к себе мужчину.

Опросник недоверия и жестокого обращения

Этот опросник измерит силу вашей ловушки Недоверия и жестокого обращения. Оцените каждый пункт в соответствии со шкалой, приведенной ниже.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Если вы оценили какой-либо из пунктов этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Я жду, что люди обидят или используют меня.
	2. Всю мою жизнь близкие жестоко обращались со мной.
	3. Пройдет какое-то время, и люди, которых я люблю, предадут меня.
	4. Мне нужно защищать себя и всегда быть начеку.
	5. Если я не буду осторожнее, люди станут использовать меня в своих интересах.
ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	6. Я проверяю людей, чтобы понять, правда ли они на моей стороне.
	7. Я стараюсь обидеть людей до того, как они обидят меня.
	8. Я боюсь подпускать людей близко, потому что жду, что меня обидят.
	9. Я злюсь из-за того, что со мной сделали.
	10. Я перенес физическое, вербальное или сексуальное насилие от тех, кому я должен был доверять.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)
НЕДОВЕРИЕ И ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ: ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА	
10—19	Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам <i>не</i> относится.
20—29	Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь <i>изредка</i> .
30—39	Средний. Эта ловушка может быть <i>проблемой</i> в вашей жизни.
40—49	Высокий. Это совершенно точно <i>важная</i> ловушка для вас.
50—60	Очень высокий. Это совершенно точно одна из <i>основных</i> ваших ловушек.

Опыт жестокого обращения

Жестокое обращение – это сложная комбинация чувств: боли, страха, гнева и скорби. Эти чувства сильны, они кипят на поверхности. Мы обнаруживаем их, когда работаем с пациентами, перенесшими насилие. Даже если внешне они кажутся спокойными, мы ощущаем их эмоции. Кажется, они вот-вот вырвутся наружу, словно вода через запруду.

У вас бывают перепады настроения. Вы можете внезапно и сильно расстроиться – начать плакать или злиться. Часто это удивляет окружающих. Вспышки гнева Фрэнка, адресованные жене, внезапные слезы Мадлен – тому пример.

В другие моменты вы рассеянны – это называется диссоциация. Мыслями вы далеко. Все кажется вам нереальным. Ваши эмоции притуплены. Это привычка, которую вы выработали в качестве психологического убежища от насилия.

АДРИЕНН: Когда Фрэнк не хочет о чем-то говорить, он как будто выключается. Щелк – и его нет. Меня просто не существует.

ФРЭНК: Я знаю, о чем она говорит. Я знаю, что так делаю. Я не специально, так само получается. Я ухожу от ситуации, и мои чувства выключаются.

Ваш опыт отношений причиняет боль. Отношения – это не та область, где вам можно расслабиться и стать уязвимым. Они опасны и непредсказуемы. Люди обижают, предают и используют вас. Вам нужно быть начеку и сложно доверять даже самым близким. На самом деле именно самым близким-то вы и не можете доверять.

Вы считаете, что люди стремятся навредить вам. Когда кто-то делает вам что-то приятное, вы ищете скрытый мотив. Вы ждете, что люди будут вам лгать и попытаются вами воспользоваться.

МАДЛЕН: Обычно я думаю, что даже у самого славного парня на уме только одно.

ТЕРАПЕВТ: И что это?

МАДЛЕН: Секс. Только секс.

Недоверие и жестокое обращение приводят вас в состояние *сверхбдительности*. Вы постоянно начеку. Угроза может появиться в любой момент: вы должны быть готовы к нападению. Вы наблюдаете и выжидаете.

Вы можете так относиться ко всем на свете или только к определенным типам людей. Например, Фрэнк подозревает всех и вся, а Мадлен не доверяет только мужчинам. (У нее и с женщинами были проблемы, но они вызваны в основном отверженностью.)

Важно то, насколько ясно и отчетливо вы *помните* насилие, которое пережили в детстве. Эти воспоминания преследуют вас. Много напоминает вам о насилии.

МАДЛЕН: Мне часто бывает противно заниматься сексом. В моей голове все время возникает образ отчима, и на меня волнами накатывает отвращение.

С другой стороны, у вас может не быть четких воспоминаний о насилии. Целые фрагменты детства оказываются затуманенными.

МАДЛЕН: Я очень многого не помню о тех годах. Например, как долго это продолжалось? Я понятия не имею. Я говорю, что так было все время, но на самом деле не знаю. У меня просто ощущение, что это тянулось долго.

Вы можете не помнить ничего конкретного. Воспоминания приходят к вам по-другому – в снах или ночных кошмарах, жестоких фантазиях, навязчивых образах. Когда что-то напоминает вам о насилии, вы испытываете резкие перепады настроения. Ваше тело хранит память, даже если вы все забыли.

ФРЭНК: Недавно произошло кое-что забавное. Я пошел в кладовку, которую строил, и включил там свет, но лампочка не загорелась. Я стоял в темноте и внезапно весь покрылся холодным потом. Меня сковал ужас.

ТЕРАПЕВТ: Можешь закрыть глаза и представить себе этот момент?

ФРЭНК: Хорошо.

ТЕРАПЕВТ: Теперь скажи, когда ты чувствовал то же самое раньше.

ФРЭНК: Я представляю себя ребенком, стою в темной кладовке и трясусь.

ТЕРАПЕВТ: Почему тебе страшно?

ФРЭНК: Отец ищет меня. Забавно, в тот момент не понял связи. Так вот почему я испугался!

У вас могут быть флешбеки (психопатологические повторные переживания) – невероятно яркие воспоминания, когда кажется, что насилие происходит прямо сейчас. Но, возможно, самое опасное напоминание о том времени – ваши нынешние отношения. В них вы воспроизводите жестокое обращение из вашего детства.

Тревога и депрессия – частые спутники этой ловушки. Вам кажется, что ваша жизнь беспросветна. Безусловно, при этом вы страдаете от низкой самооценки и чувства неполноценности.

Источники недоверия и жестокого обращения

Источники этой ловушки кроются в насилии, манипуляциях, унижении или предательстве, испытанных в детстве.

1. Кто-то из близких жестоко обращался с вами в детстве.
2. В детстве кто-то в семье насильно вас или часто прикасался к вам с сексуальным подтекстом.
3. Кто-то в вашей семье неоднократно унижал, дразнил или критиковал вас (словесное насилие).
4. Людям в вашей семье нельзя было доверять (они выдавали секреты, пользовались вашей слабостью, манипулировали вами, давали обещания, которые не собирались выполнять, или лгали вам).
5. Кто-то в семье наслаждался вашими страданиями.
6. Вас в детстве заставляли что-либо делать под угрозой сурового наказания или расплаты.
7. Один из родителей часто предупреждал вас, что нельзя доверять людям вне семьи.
8. Люди в вашей семье были настроены против вас.
9. Один из родителей в детстве требовал от вас неуместной физической ласки, от которой вы испытывали дискомфорт.
10. Вам давали обидные прозвища.

Все формы насилия – это нарушение ваших границ. Ваши физические, сексуальные или психологические границы не уважались. Член семьи, который должен был защищать, намеренно обижал вас. В детстве вы были практически беззащитны.

В случае Мадлен это были сексуальные границы. Ее мать и отчим отдалились друг от друга, мать злоупотребляла транквилизаторами (наркотики и алкоголь нередко присутствуют в ситуациях насилия). Отчим обратился за любовью к ребенку.

МАДЛЕН: Все начиналось нормально, с объятий и поцелуев. Вначале мне нравился мой отчим. Казалось, он по-настоящему меня любит. Мне было приятно, когда он обнимал и целовал меня.

Это распространенный сценарий. Родители ссорятся или отдаляются друг от друга, и один из них использует ребенка как замену. Ребенок радуется вниманию – но потом оно становится источником вины.

Ласки отчима постепенно превратились в сексуальное насилие. Вначале Мадлен не была уверена, что он насилует ее.

МАДЛЕН: В какой-то момент я поняла, что это неправильно. Я помню, как он стал засыпать со мной на диване. Он обнимал меня и как бы невзначай начинал меня трогать или тереться.

Важно отметить, что масштабы насилия могут широко варьироваться. В некоторых случаях это откровенные сексуальные действия, а для кого-то все ограничивается прикосновениями или ласками. Важно, как вы себя чувствуете при этом. Если вам неприятны прикосновения, значит, это почти наверняка сексуальное насилие.

Другой источник вины – вера ребенка в то, что он или она сами разрешили, поощряли или даже получали удовольствие от насилия. Мадлен разрешала отчиму трогать себя.

МАДЛЕН: Я просто лежала. Как будто не могла пошевелиться.

ТЕРАПЕВТ: Ты чувствовала, что не можешь защитить себя, и это было очень страшно.

Насилие будило в Мадлен сексуальные чувства. Это сбивало ее с толку, заставляло чувствовать себя испорченной и стыдиться этого.

Очень важно понимать, что вы не несли никакой ответственности за происходящее. Вы не должны испытывать вину за то, что допустили насилие или даже сексуально отреагировали на него. Вы были ребенком и поэтому не виноваты. Вы не могли противостоять большому и сильному члену семьи, нарушившему ваши границы. Это слишком трудно. Никто не ждал, что вы постоите за себя. Это ваша семья должна была вас защищать.

Мадлен очень больно от того, что ее никто не защитил.

МАДЛЕН: Их не очень волновало, что стало со мной. Никого из них. Они были моими мамой и отчимом, и им было на меня плевать.

Сексуальное насилие вредит вашему духу так же, как телу. Что бы вы ни чувствовали, вы были невинны. Вашу невинность и ваше доверие предали.

Скрытность – другой источник вины и стыда. Отчим говорил Мадлен, что это их маленький секрет.

ТЕРАПЕВТ: Почему ты не сказала матери?

МАДЛЕН: Вначале потому, что он мне так велел. Кроме того, мне было стыдно. Ты – первый человек, с которым я по-настоящему поговорила об этом. Я не могла говорить об этом с ней. И еще я волновалась, что это разрушит семью.

Зато я пыталась добиться, чтобы она принимала меньше таблеток. Он делал это чаще всего, когда она отрубалась после них. Я умоляла ее отказаться от таблеток. Она должна была понять, что что-то не так. Но она не могла перестать их принимать.

Чувство незащитности – часть любого насилия. Один родитель совершил насилие, а другой не смог его предотвратить или остановить. Оба подвели вас.

Мы все знаем, что нужно делать, когда на вас посягает незнакомец. Мы отбиваемся, зовем на помощь, убегаем. Но все это трудновыполнимо, когда вы – ребенок, а насильник – тот, кого вы любите. По сути, вы допустили насилие, потому что вам нужна была связь с этим человеком, кем-то из родителей, братом или сестрой. В конце концов, это могла быть *единственная* связь в вашей жизни. Без нее вы остались бы совсем одни. Для большинства детей *хоть какая-то* связь, даже включающая насилие, лучше, чем ее полное отсутствие.

У трех типов насилия – физического, сексуального и вербального – сходства важнее, чем отличия. В них странным образом сочетаются любовь и боль. Психологический опыт насилия, пережитого Фрэнком, схож с опытом Мадлен. Но из-за того, что с Фрэнком с раннего возраста жестоко обращался родной отец и это длилось дольше, ловушка Фрэнка гораздо сильнее.

Фрэнк помнит, как жил в постоянном страхе. Вспышки отцовского гнева были непредсказуемы.

ФРЭНК: Не знаешь, когда он слетит с катушек. Вот мы нормально разговариваем, и вот он уже орет во всю глотку или размахивает кулаками. Иногда он орал на моего брата, иногда – на меня. Мы как будто жили в одном доме с сумасшедшим великаном.

Даже когда все казалось нормальным, это было не так. Безопасной территории не было.

До сих пор Фрэнку трудно почувствовать себя в безопасности. Страх поглощает его внимание и мешает сосредоточиться на других вещах. Часть его всегда ищет угрозу.

Трудно передать, каким хаотичным и опасным кажется мир, когда вы ребенок и кто-то близкий обижает вас, вторгаясь в ваше личное пространство. У вас попросту *отсутствует* базовое чувство безопасности, которое большинство людей принимают как должное.

В каждом случае насилия, с которым мы сталкивались как терапевты, насильник заставляет ребенка почувствовать себя ничтожеством. Насильник *винит* ребенка, и ребенок принимает на себя вину.

ФРЭНК: Тогда я думал, что я очень плохой. Я был неуклюжим и часто доставлял неприятности. Отец говорил мне, что я сгорю в аду. Я ему верил. Я думал, что это происходит, потому что я плохой человек.

Насилие становится источником сильного чувства неполноценности. Оно заставляет вас стыдиться самого себя. Вы ничтожны. У вас нет никаких прав, и вы не можете постоять за себя. Вы позволяете использовать себя. Вам кажется, что насилие – это *все, чего вы заслуживаете*.

Последняя защита ребенка – психологическая. Когда реальность слишком ужасна, есть шанс психологически сбежать от нее. В зависимости от того, насколько жестоко с вами обращались, вы могли провести часть детства в состоянии диссоциации. Вы учились диссоциировать, особенно в момент насилия. Это детская реакция адаптации.

МАДЛЕН: Когда он это делал, я притворялась, что я – такой оранжевый шарик, который летит в пространстве. Все было понарошку, и все мне было безразлично.

Диссоциация – один из способов эмоционально выйти из ситуации и просто перетерпеть ее.

Диссоциация также создает эффект разделения – кажется, что насилие происходит отдельно от вашей жизни. Это позволяет вам нормально общаться с насильником в других обстоятельствах.

МАДЛЕН: Было так странно, хотя в то время я об этом не думала. Я занималась с ним сексом по ночам, потом просыпалась, шла вниз и болтала с ним и с мамой за завтраком. Как будто предыдущая ночь случилась в другом мире.

Когда насилие особенно интенсивно, диссоциация может привести к формированию множественной личности.

Вспышки гнева Фрэнка – это контратаки, которыми он отвечает на свое ожидание насилия. Иногда он *уподобляется* своему отцу. Ребенок имитирует поведение насильника. Так он чувствует себя сильнее.

ФРЭНК: Я бил младшего брата. Черт, как же мне паршиво из-за этого теперь. Я избивал его точно так же, как отец – меня.

Люди с ловушкой Недоверия и жестокого обращения часто контратакуют, жестоко обращаясь с кем-то еще. Насилуемые иногда становятся насильниками. На самом деле большинство тех, кто жестоко обращается с детьми, сами в детстве подвергались насилию. Именно так было с отцом Фрэнка.

ФРЭНК: Я знаю, почему отец так поступал со мной. В детстве его тоже били – его собственный отец.

Важно понимать, что обратное не всегда верно. Большинство жертв детского насилия *не* вырастают в тех, кто жесток к детям. Сам Фрэнк хорошо обращается со своими детьми, несмотря на вспышки гнева. Он разорвал цепочку.

Многие жертвы насилия *не ведут себя* как насильники, но могут *представлять себе*, что причиняют боль другим людям.

ФРЭНК: Я помню, как в детстве надо мной издевался один учитель. Он унижал меня перед всем классом. Черт, как же я его ненавижу. Я сидел у него на уроках и мечтал, как свяжу его и буду снова и снова бить по животу, пока он не начнет молить о пощаде.

Вы иногда срываетесь на окружающих. Вам бывает приятно смотреть, как страдают другие. Вы манипулируете людьми или оскорбляете их. Мы описываем вашу *садистскую* часть. Вы можете испытывать неприязнь к этой стороне себя – ведь она контратакует ловушку, сама превращаясь в вашего обидчика.

Отец Фрэнка также прибегал к словесному насилию. Критика, которая дает начало ловушке Неполноценности, переходит в словесное насилие, если за ним стоит *намерение причинить боль*. Человек сознательно ломает и унижает вас.

ФРЭНК: Он любил доводить меня до слез. Он думал, что это смешно. Я очень старался не заплакать, но он наседал на меня.

ТЕРАПЕВТ: Что он тебе говорил?

ФРЭНК: Он обзывался, называл меня плаксой, идиотом, неудачником. Он делал это на глазах у моих братьев и друзей. Ему нравилось мучить меня. Клянусь, это правда.

Кажется, что отец ненавидел Фрэнка. Трудно понять, как родитель может испытывать такую неприязнь к ребенку. Уязвимость Фрэнка почему-то была ему невыносима. Ему нужно было уничтожить эту уязвимость, растоптать ее. Отец Фрэнка страдал от собственной ловушки Недоверия и жестокого обращения. Он научился компенсировать насилие, испытанное в детстве, став агрессором.

Ребенок родителя-садиста оказывается в большой беде. Трудно выйти из этой ситуации, не пострадав. Некоторые родители хладнокровно используют и обижают своих детей. Они почти всегда наносят первый удар, когда ребенок очень мал – младше пяти лет. Их мало беспокоит, что ребенок кому-то пожалуется или люди об этом узнают.

Можно научиться быть недоверчивым и жестоким на чужом примере, хоть это и не будет сильным проявлением ловушки. Может быть, ваш родитель вел себя неэтично и манипулировал друзьями или коллегами; возможно, он манипулировал вами или выдавал ваши секреты. Вы усвоили, что все люди такие, и ждете от них соответствующего поведения.

Сигналы опасности в отношениях

Опасность в том, что вас будут привлекать партнеры, склонные к насилию или не заслуживающие доверия. Вот их признаки.

1. Он/она обладает вспыльчивым темпераментом, который вас пугает.
2. Он/она теряет контроль, когда выпивает слишком много.
3. Она/она отчитывает вас перед вашими друзьями и семьей.
4. Он/она часто унижает, критикует и заставляет вас чувствовать себя ничтожеством.
5. Он/она не уважает ваши потребности.
6. Он/она сделает что угодно – будет лгать или манипулировать, чтобы добиться своего.
7. Он/она склонен к мошенничеству в работе.
8. Он/она имеет садистские или жестокие наклонности – кажется, им приятно, когда страдаете вы или кто-то другой.
9. Он/она бьет вас или угрожает вам, когда вы делаете что-о не так, как хочется ему/ей.
10. Он/она заставляет вас заниматься сексом, даже если вам не этого хочется.
11. Он/она пользуется вашими слабостями, чтобы добиться своего.
12. Он/она изменяет вам (заводит любовников у вас за спиной).
13. Он/она очень ненадежен и пользуется вашей щедростью.

Один из самых загадочных феноменов в жизни – наша склонность раз за разом повторять одни и те же разрушительные паттерны поведения. Фрейд называл это навязчивым повторением. Почему тот, кто пережил насилие в детстве, по своей воле вступает в *новые* насильственные отношения? В этом нет никакого смысла. Но именно так и происходит.

Вы можете обнаружить, что вас сильнее всего влечет к партнерам, склонным к насилию. Вас тянет к людям, которые используют, бьют, насилуют или оскорбляют и унижают вас. Это одно из самых печальных последствий пережитого в детстве насилия. Оно превратило вас в человека, которого во взрослом возрасте привлекает жестокость; без лечения вам не справиться.

Отношения Мадлен с мужчинами в юности были тому примером. Поскольку она сама злоупотребляла наркотиками, некоторые из ее парней были наркоманами.

МАДЛЕН: Дольше всего я встречалась с Ричи. Я все еще вижу с ним время от времени. Он сидел на кокаине, очень сильно торчал. Он крал у меня деньги и однажды попытался заставить меня переспать с одним парнем, чтобы разжиться кокаином.

Мало кто больше склонен использовать вас, чем наркоман. Но даже не страдающие от аддикций бойфренды Мадлен были в разной степени жестоки. Самый распространенный сценарий: «Меня использовали для секса, а потом бросили». Долгие годы Мадлен вступала в одни насильственные отношения за другими.

Когда мы спросили ее, как она позволила этому случиться, она сказала: «Я влюблялась в этих парней. Кроме того, так было лучше, чем одной». Но мы не согласны, что быть одной хуже. В одиночестве вы хотя бы сможете излечиться и восстановить самооценку, чтобы найти партнера, который будет относиться к вам иначе.

В следующей таблице перечислены ловушки, которых нужно избегать в долгосрочных романтических отношениях. Их много, поскольку насилие – очень серьезная проблема:

1. Вам часто кажется, что люди используют вас, даже когда нет конкретных доказательств.
2. Вы позволяете другим людям плохо с вами обращаться, потому что вы их боитесь или потому что большего не заслуживаете.
3. Вы можете резко наброситься на других людей, потому что ждете, что они обидят или унижат вас.
4. Вы вряд ли наслаждаетесь сексом – он кажется вам обязанностью или вы не испытываете от него удовольствия.

5. Вы неохотно делитесь личной информацией, потому что боитесь, что люди используют ее против вас.
6. Вы неохотно проявляете слабость, так как ждете, что люди ею воспользуются.
7. Вы нервничаете в чужом присутствии, потому что боитесь унижения.
8. Вы слишком легко уступаете другим, потому что боитесь их.
9. Вам кажется, что другие люди наслаждаются вашим страданием.
10. У вас есть садистская или жестокая сторона, хотя она может не проявляться.
11. Вы позволяете другим людям пользоваться вами, потому что «лучше так, чем в одиночестве».
12. Вы чувствуете, что мужчинам/женщинам нельзя доверять.
13. Вы не помните больших фрагментов своего детства.
14. Когда вы кого-то боитесь, вы «отключаетесь», как будто часть вас на самом деле отсутствует.
15. Вам часто кажется, что у людей есть скрытые мотивы или дурные намерения, даже когда у вас нет доказательств.
16. У вас часто бывают садомазохистские фантазии.
17. Вы избегаете сближения с мужчинами/женщинами, потому что не можете им доверять.
18. Вы испытываете страх в присутствии мужчин/женщин и не понимаете почему.
19. Иногда вы жестоки или проявляете склонность к насилию по отношению к другим людям, особенно к тем, с кем особенно близки.
20. Вы часто чувствуете себя беспомощным по отношению к другим людям.

Возможно, вы ведете себя так, что даже хорошие отношения превращаются в насильственные. Вы становитесь насильником или жертвой, так или иначе воспроизводя пережитое в детстве жестокое обращение.

Можно многое сделать, чтобы заставить хороших партнеров *казаться* насильниками. Вы переинтерпретируете их слова так, что невинные замечания превращаются в уколы и оскорбления. Вы устраиваете проверки, которые вас не убеждают, даже если партнер успешно их проходит. Вы обвиняете их в попытках обидеть вас, хотя на самом деле они этого не делали. Вы преувеличиваете их вероломство и преуменьшаете проявления любви. Даже когда они хорошо к вам относятся, вы *чувствуете*, что с вами обращаются жестоко.

Отношение Фрэнка к жене прекрасно это иллюстрирует. Все говорило, что Адриенн заслуживает его доверия.

ТЕРАПЕВТ: Можешь вспомнить, когда она специально пыталась тебя обидеть?

ФРЭНК: Прямо перед тем, как мы поженились, она встречалась с одним парнем по имени Джо у меня за спиной.

АДРИЕНН: О, как меня это бесит! Мы сто раз это обсуждали! Перед свадьбой мой бывший, Джо, позвонил и пригласил меня пообедать. Он сказал, что это важно. Я обещала прийти и не сказала Фрэнку, потому что знала, что он меня не поймет. Это был сущий пустяк!

ТЕРАПЕВТ: Чего хотел Джо?

АДРИЕНН: Он хотел знать, есть ли у нас шанс снова сойтись вместе. Никакого шанса не было, и я ему так и сказала. И всё! Я ничего не делала! Я просто пыталась потихоньку отшить Джо. Я любила Фрэнка и люблю до сих пор.

ТЕРАПЕВТ: То есть вы много раз обсуждали тот инцидент?

АДРИЕНН: Ты не поверишь, сколько раз он об этом заговаривал и бросал мне упреки в лицо.

ТЕРАПЕВТ: (Фрэнку) Можешь назвать другие случаи, когда она пыталась тебя обидеть?

ФРЭНК: Не-а. То есть я знаю, что она права. Но я все равно не могу поверить. Я не доверяю ей и не верю, что она меня не предаст.

Возможно, крушение надежд в детстве причинило Фрэнку слишком сильную боль. Должно было пройти много времени, чтобы он снова рискнул с кем-то сблизиться.

В зависимости от того, насколько насилие повлияло на вашу жизнь, все ваше мировоззрение может строиться на недоверии к людям. Вы воспринимаете их так, будто вас собираются обидеть и втайне наслаждаются вашим страданием. Это эмоциональное чувство охватывает вас, когда вы с кем-то сближаетесь.

Вы провоцируете даже хороших партнеров на плохое обращение с вами, *занижая себе цену* в отношениях. Вы слишком легко уступаете желаниям партнера, унижаетесь, позволяете вас использовать, посылаете ему сигналы, что не заслуживаете большего.

МАДЛЕН: Много раз парни спали со мной, а потом начинали казаться мне слишком хорошими. Помню, один из них, Алан, мне по-настоящему нравился. За все время, когда я спала с кем попало, только он был мне небезразличен.

Я всегда говорила ему: «Ты думаешь, что слишком хорош для меня, потому что я переспала с тобой в день нашего знакомства». Или говорила: «Ты думаешь, что ты слишком хорош для меня, потому что я сплю со всеми без разбора».

ТЕРАПЕВТ: И что случилось?

МАДЛЕН: Думаю, в какой-то момент он поверил мне, потому что ушел.

Мадлен не только ругала себя, но и чувствовала себя беспомощной и неспособной защититься. Когда мужчины вели себя жестоко, в ней просыпалась старая детская реакция, когда она не могла пошевелиться и постоять за себя. Как она говорит: «Что бы они ни делали, я не могла сказать *нет*».

Вы можете удариться в другую крайность и испытывать проблемы с агрессивностью. Это тоже контратака. Для вас верна поговорка: «Лучшая защита – нападение». Вы предполагаете, что другой человек нападет на вас, и атакуете первым, чтобы он не успел этого сделать. Вы не замечаете, что все изменилось, и теперь нападаете только вы.

АДРИЕНН: Он постоянно обвиняет меня, но ведь он сам меня донимает. Он говорит, что я его унижаю, но это не так, я стараюсь не ругать его. Я знаю, что это сильно его расстраивает.

Недавно он поскользнулся и чуть не упал. Когда я спросила, все ли в порядке, он накричал на меня. Он подумал, что я над ним смеюсь. Я клянусь, это не так! Я просто вне себя. Он ведет себя так, будто я его враг.

Иногда вы проявляете агрессию, и вам платят той же монетой. Ваши вспышки гнева парадоксальным образом создают именно ту ситуацию, которой вы боитесь, или постепенно отталкивают другого человека.

Вы сильно злитесь на людей за то, как с вами обращались. Даже в хороших отношениях эта злость создает проблемы и разрушает их. Возможно, вы агрессивны или жестоки с любимыми. Это нужно прекратить в первую очередь. Это вредит вам почти так же сильно, как им.

Если вы пережили сексуальное насилие, ваши романтические отношения могут страдать от травмированной сексуальности. Вы испытываете гнев или чувствуете себя эмоционально мертвым во время секса.

МАДЛЕН: Иногда я думаю, что могла бы вовсе отказаться от секса. Я не знаю, буду ли снова спать с мужчинами. Я так сильно замыкаюсь в себе во время секса, что это меня расстраивает.

У Мадлен тоже были садомазохистские сексуальные фантазии, которые ее беспокоили. Все, что связано с сексом, окрашено для нее негативными эмоциями.

Изменение вашей ловушки недоверия и жестокого обращения

Вот шаги по изменению вашей ловушки Недоверия и жестокого обращения.

1. Если есть возможность, обратитесь к психотерапевту, который поможет вам справиться с этой ловушкой, особенно если вы пережили сексуальное или физическое насилие.
2. Найдите друга, которому доверяете (или терапевта). Поработайте с мысленными образами. Попытайтесь вернуть воспоминания о насилии. Восстановите и прочувствуйте каждый инцидент в деталях.
3. Во время работы с образами выразите свой гнев на вашего насильника(ов). Перестаньте испытывать беспомощность в переживаемой ситуации.
4. Не вините себя. Вы ничем не заслужили жестокого обращения.
5. Постарайтесь сократить или прекратить контакты с вашим насильником(ами) на время работы с этой ловушкой.
6. Если это возможно, то, когда будете готовы, встретьтесь с вашим насильником лицом к лицу или отправьте ему письмо.
7. Не терпите насилие в своих сегодняшних отношениях.
8. Постарайтесь доверять людям и сблизиться с теми, кто этого заслуживает.
9. Попробуйте вступить в отношения с партнером, который уважает ваши права и не хочет причинять вам боль.
10. Не применяйте насилия к людям вокруг вас.

1. Если есть возможность, обратитесь к психотерапевту, который может помочь вам с этой ловушкой, особенно если вы пережили сексуальное или физическое насилие. Если ваша ловушка сильна, не стоит разбираться с ней в одиночку. Недоверие и жестокое обращение – одна из самых опасных ловушек. Она вызывает серьезные симптомы и проблемы в отношениях, и ее очень трудно изменить.

Книг для самопомощи, скорее всего, будет недостаточно. Но если ваша ловушка не так сильна, вам, возможно, станет лучше даже после прочтения этой главы. Но тем, кто в детстве подвергался исключительно жестокому обращению, нужна помощь терапевта.

Кроме того, желательно вступить в группу поддержки для взрослых, переживших инцест или насилие. Есть также несколько прекрасных книг, написанных специально для жертв насилия. Одна из них – «Смелость исцелиться» Эллен Басс и Лоры Дэвис.

Вам нужно безопасное место, где можно работать с воспоминаниями. Терапевт может предоставить вам его.

2. Найдите друга, которому доверяете (или терапевта). Поработайте с мысленными образами. Попытайтесь вернуть воспоминания о насилии. Восстановите и прочувствуйте каждый инцидент в деталях. Вспоминать больнее всего. Здесь особенно нужна поддержка терапевта или человека, которому вы доверяете. Образы физического, словесного и сексуального насилия пугают. Чувства, которые всплывают на поверхность, могут быть невыносимыми. Терапевт или друг помогут справиться с ними и сделать этот опыт целебным.

У вас есть веские причины не желать ничего вспоминать. Во-первых, вы можете изменить свое мнение о своих родителях.

ФРЭНК: Мне сложно было принять тот факт, что мой отец оказался таким плохим родителем. Я всегда считал, что у него были причины так себя вести. Он уставал на работе, мама его пилила. Я постоянно доставлял неприятности.

ТЕРАПЕВТ: Ты очень хочешь верить, что у тебя был хороший отец.

ФРЭНК: Да. Зачем он вообще был мне нужен, если обращался со мной так безо всякой причины?

Фрэнк с грустью признал, что у него был плохой отец. Он представлял своего отца хорошим, чтобы поддерживать с ним отношения, и именно это позволяло ему терпеть насилие.

Еще одна причина, мешающая вам вспоминать, – боль, которую причиняют эти чувства. Вы постарались отрешиться от своих воспоминаний и перестать что-либо чувствовать. Вы эмоционально закрылись, чтобы не сойти с ума. Эту защиту очень страшно убирать.

Фрэнку понадобилось несколько месяцев терапии, чтобы решиться изучить свой опыт через работу с образами. Но когда он захотел этого, образы сами пришли к нему.

ТЕРАПЕВТ: Закрой глаза и опиши мне образ из своего детства.

ФРЭНК: Я вижу себя и отца. Мой отец такой огромный. Мне где-то семь лет. Я стою и трясусь. Отец кричит на меня (подражает голосу отца): «Я тебе покажу, паршивец!» У него в руке ремень, и я так напуган, что мочусь в штаны.

Вначале Фрэнк не мог поверить всем своим воспоминаниям. «Может быть, я это придумал», – говорил он, или: «Может быть, это просто фантазии». Пришлось немало побороться, чтобы помочь ему признать свои воспоминания правдивыми.

Когда вы почувствуете себя в безопасности, образы придут сами. Вы вспомните все и испытаете ту же боль. Пережив ее, вы начнете исцеляться.

3. Во время работы с образами выразите свой гнев на вашего насильника(ов). Перестаньте испытывать беспомощность в переживаемой ситуации. Дайте сдачи насильнику. Представьте, что вы сильнее, старше или хорошо вооружены и можете показать свою ярость. Перестаньте быть беспомощным ребенком. Побейте подушку или телефонную книгу.

ТЕРАПЕВТ: Что ты видишь?

ФРЭНК: Мы на кухне. Отец избивает моего младшего брата. Он вышел из себя. Мама стоит в углу и кричит.

ТЕРАПЕВТ: Я хочу, чтобы ты поставил этот образ на паузу.

ФРЭНК: Хорошо.

ТЕРАПЕВТ: Теперь повернись к отцу и скажи ему, что он поступает неправильно.

ФРЭНК: Не могу. Это слишком опасно. (Вжимается в кресло.)

ТЕРАПЕВТ: Я понимаю. У тебя недостаточно сил. Давай как-нибудь тебе поможем. Я хочу, чтобы ты вырос в этом образе, стал таким же большим, как сейчас.

ФРЭНК: Хорошо.

ТЕРАПЕВТ: Теперь скажи ему. Скажи, что он поступает неправильно. Можешь бить кушетку, пока будешь говорить.

ФРЭНК: Хорошо. Я встаю между ним и братом и толкаю отца к стене. Я смотрю на него сверху вниз. Похоже, он заволновался. (Бьет кушетку.)

Я говорю ему: «Эй, здоровяк, посмотри – ты lupишь пятилетнего мальчугана. Каким ничтожеством надо быть, чтобы получать от этого удовольствие? Ты – скользкий червь. Мерзкий. Я тебя ненавижу (Бьет кушетку.) Если ты еще раз тронешь моего брата, я тебя изобью до полусмерти».

ТЕРАПЕВТ: Как ты себя чувствуешь?

ФРЭНК (улыбается): Отлично.

Это одно из упражнений, которое придает силы. Оно поможет вам освободиться из-под гнета насильника. На каком-то уровне вы все еще живете в мире напуганного ребенка. Мы хотим, чтобы вы обрели силу взрослого. Вам больше не нужно подчиняться насильнику.

4. Перестаньте винить себя. Вы не заслужили жестокого обращения. Это не ваша вина. Вы были беспомощны. Вы делали что могли в тех обстоятельствах. Очень важно обрести полную ясность на этот счет. Ни один ребенок не заслуживает жестокого обращения.

МАДЛЕН: Я знаю, что не надо сразу же ложиться с парнями в постель. От этого я чувствую себя грязной. Но я и так всегда чувствую себя грязной, как будто я испорченная. Кто может

захотеть меня больше, чем на одну ночь?

ТЕРАПЕВТ: Нам грустно, когда ты винишь себя. Это твой отчим был грязным, а не ты.

Что бы вас ни заставили почувствовать, насилие произошло не потому, что вы были плохим. Насильнику просто было удобно это оправдание. Преследователи всегда принижают своих жертв. Очнитесь от своего чувства никчемности. Найдите внутри себя хорошего ребенка. Испытайте симпатию к этому обиженному существу.

ТЕРАПЕВТ: Я хочу, чтобы взрослая ты пришла в этот образ и помогла ребенку.

МАДЛЕН (вздыхает): Я прихожу. Маленькая Мадлен лежит с ним на диване. У нее отрешенный взгляд. Я поднимаю ее и уношу из комнаты. Я уношу ее из дома, далеко. Я сижу с ней на руках и качиваю ее.

Разозлитесь на родителя, который не защитил вас. Это тоже часть общей картины. Отведите гнев от себя. Перестаньте позволять ему разрушать вас – едой, аддикциями, чувством депрессии или пустоты. Используйте свой гнев, чтобы стать сильнее.

5. Постарайтесь сократить или прекратить контакты с вашим насильником(ами) на время работы с этой ловушкой. Мы обнаружили, что пациенты быстрее добиваются прогресса, когда прекращают общаться со своими насильниками. Некоторые делают это на время, некоторые – навсегда. В конце концов, вам решать, каких отношений вы хотите со своим насильником. Вы также решаете, сказать ли ему, почему вы прекращаете с ним общаться.

Но хотя бы на время, на начальных стадиях исцеления, желательно прекратить общение. Ваш насильник – источник питания вашей ловушки. Он или она посылает вам неправильные сигналы – что вы беспомощны, вы жертва, неполноценный, виноватый.

ФРЭНК: Когда мы с Адриенн ужинали с моими родителями, я чувствовал себя козлом. Как только мы сели за стол, я тут же опрокинул стакан с водой и облил себе штаны. Отец обзвал меня придурком и стал смеяться надо мной. Я казался себе ничтожеством.

ТЕРАПЕВТ: Что ты сделал, когда он это сказал?

ФРЭНК: Ничего. Я затих и сидел молча до конца обеда.

Сложно вылечиться в таком токсичном окружении.

6. Если это возможно, то, когда будете готовы, встретьтесь с вашим насильником лицом к лицу или отправьте ему письмо. Это упражнение тоже придаст вам сил. Пока вы не выступите против насильника, какая-то часть вас останется беспомощным ребенком, неспособным защититься в мире злобных взрослых и продолжающим бояться. Но вы больше не беспомощный ребенок. Вы можете противостоять своему насильнику.

ФРЭНК: Я это сделал. В субботу. Я пригласил отца к себе домой. Решил, что лучше будет поговорить на моей территории. Как только он пришел, я приступил к делу.

Я сказал ему, что он жестоко обращался со мной и с братом и что его поведение выставляло его гадом и трусом. Я сказал, что ненавижу его за это и не буду с ним разговаривать, пока мне самому этого не захочется – и может быть, этого не случится никогда. Я сказал, что он эгоистичный, инфантильный, слабый человек. Я сказал, что я несколько не заслужил такого обращения. Я все ему высказал.

ТЕРАПЕВТ: Что ты почувствовал?

ФРЭНК: Никогда в жизни мне не было так хорошо.

Расскажите насильнику, что он сделал с вами. Вытащите это наружу. Вы почувствуете облегчение. Встаньте и скажите: «Ты это сделал со мной», «Я больше этого не допущу», «Я на тебя очень злюсь».

Мадлен больше не общалась с отчимом, но написала ему письмо:

Папа,

Когда я была маленькой, ты воспользовался моей естественной потребностью в любви и ласке. Я была очень уязвима. Мой родной отец умер, а моя мама сидела на наркотиках. Некому было

меня защитить.

Мне больше всего от того, что я по-настоящему любила тебя. Поначалу ты так прекрасно ко мне относился. Ты дарил мне любовь, в которой я нуждалась.

Мне было очень трудно поверить, что все это было ложью. Но ты использовал меня. Если бы ты любил меня, ты никогда бы не сделал того, что сделал.

Теперь я тебя ненавижу. Ты нарушил мою способность любить и наслаждаться своей сексуальностью. Ты отнял у меня то, что было моим по праву. Ты сделал так, что я ненавижу себя.

Я не хочу, чтобы ты когда-нибудь пытался связаться со мной.

Неважно, готовы ли вы отправить это письмо. Само его написание – хорошее упражнение. Оно может стать освобождением. Во-первых, письмо излагает вашу точку зрения на произошедшее. Это важное подтверждение вашей правоты. Также оно может быть репетицией для последующего разговора лицом к лицу. В письме сообщите человеку, что его поступок был неправильным. Расскажите, что вы чувствовали из-за него и как все должно было быть на самом деле.

Мадлен встретила и поговорила со своей матерью. Та все еще продолжала принимать наркотики.

МАДЛЕН: Я сказала ей, что она наркоманка и эгоистка и что я сильно пострадала из-за ее поведения. Из-за него я осталась без матери. Я сказала, что она бросила меня, когда я была слишком маленькой и не могла заботиться о себе. Из-за этого меня много лет насиловал один из ее мужей.

ТЕРАПЕВТ: Что ты почувствовала?

МАДЛЕН: Я расстроилась, но это было приятно. Я почувствовала себя лучше.

Конечно, она, как обычно, начала отнекиваться и оправдываться. Но я не собиралась идти у нее на поводу. Я просто повернулась и вышла из комнаты.

Не знаю, когда позвоню ей в следующий раз.

Заручитесь поддержкой того, кому вы доверяете, когда решите сделать это. Это крайне важно, поскольку ваш насильник с высокой вероятностью постарается снять с себя ответственность. По нашему опыту, родители почти всегда отрицают случаи серьезного насилия.

Вам нужно быть готовым к этому.

Важно то, что правда за вами. Успех вашего разговора не зависит от того, что ответит насильник. Он скорее заключается в том, что произойдет с вами: вы почувствуете себя сильнее и будете лучше к себе относиться.

7. Не терпите насилие в своих сегодняшних отношениях. Нужно бороться с вашей фатальной тягой к жестоким партнерам.

МАДЛЕН: Я всю свою юность встречалась с психопатами, уродами, наркоманами и лжецами.

Подумайте о нынешних отношениях. Запишите, как вы до сих пор позволяете обижать себя – бить, манипулировать, ругать, унижать, насиловать. Все это должно прекратиться. Вы не исцелитесь, если ваша ловушка получает подкрепление. Мы хотим, чтобы отныне вы никому не позволяли жестоко обращаться с вами.

Если насильник – ваш партнер или друг, вероятность того, что он изменится, очень мала. Вы можете дать этому человеку шанс. Отстаивайте свои права. Защищайтесь. Перестаньте подавлять гнев – выплесните его. Поговорите с этим человеком. Не становитесь агрессором сами. Сохраняйте уверенность и контроль над собой.

Но не отрицайте очевидного. Если ваш насильник не изменится, вам нужно разорвать с ним отношения. Мы знаем, что это трудно, и снова делаем акцент на необходимости терапии. Вам нужна поддержка, чтобы принимать сложные решения, которые ждут впереди.

8. Попробуйте доверять людям и сблизиться с теми, кто этого заслуживает. Вам может быть трудно доверять людям, даже когда их намерения чисты. Это один из основных путей сохранения вашей ловушки. Объективно взгляните на отношения. Сфокусируйтесь на близких – семье, друзьях,

любовниках, супругах, детях.

Поскольку не все люди в вашей жизни склонны к жестокости, для каждого из них запишите все доказательства того, что ему *можно* доверять. Затем напишите, почему этому человеку *нельзя* доверять. Если у вас нет причин считать, что человек будет обращаться с вами плохо, постарайтесь больше довериться ему. Постепенно ослабьте оборону.

Пациенты часто удивляются, как мало у них объективных свидетельств того, что какой-то человек не заслуживает доверия. С Фрэнком дело обстояло именно так.

ФРЭНК: Когда я понял, что единственный аргумент, который у меня есть, – тот случай с бывшим парнем сто лет назад, я решил, что постараюсь дать Адриенн больше свободы. Я перестал проверять, куда она пошла. Перестал обвинять ее в изменах. (Пауза.) Я так боюсь ошибиться. Мне страшно, но я это делаю.

ТЕРАПЕВТ: Как это повлияло на ваши отношения?

ФРЭНК: Точно стало лучше. Во-первых, я больше не чувствую, что вот-вот ее потеряю. Я уже не так злюсь. И Адриенн явно стала счастливее. Она немного расслабилась.

В смысле на меня все еще накатывает. Вот недавно ей позвонил мужик по имени Билл, с которым она работает. Я слышал, как она смеется, разговаривая по телефону, и меня это по-настоящему взбесило. Я очень хотел тайком подслушать их разговор по второму телефону. Я начал заводиться, думать, что раскрою их интрижку. Но я себя остановил, и мне стало намного лучше.

Раньше мы бы совершенно точно поссорились.

Если только вы не окружили себя садистами, в вашей жизни обязательно должны быть люди, которым можно доверять.

Отношения с терапевтом могут стать хорошей отправной точкой. В безопасном месте вы научитесь доверию.

9. Попробуйте вступить в отношения с партнером, который уважает ваши права и не хочет причинять вам боль. Проверьте ваших партнеров в прошлом и настоящем на предмет склонности к насилию. Если оно присутствует в ваших нынешних отношениях, обратитесь за помощью, чтобы остановить его или прекратить партнерство – оно губит вас, как ничто другое.

Постарайтесь распознавать сигналы опасности, выбирая партнеров в будущем. Понимание признаков опасности поможет вам в выборе надежного человека. Сойдитесь с мужчиной/ женщиной, которые уважают ваши права и не хотят вас обижать – и пусть вас не так уж сильно к ним влечет.

Самым большим камнем преткновения для Мадлен стало преодоление реакции побега. Она была абсолютно убеждена, что мужчинам нельзя доверять.

МАДЛЕН: Я лучше буду одна, чем вытерплю еще одни плохие отношения.

ТЕРАПЕВТ: То есть ты не веришь, что отношения с мужчиной могут быть хорошими.

МАДЛЕН: Нет. У мужиков такая природа. В глубине души все они хотят поматросить и бросить. Они лишь притворяются, что любят, чтобы получить то, чего хотят.

ТЕРАПЕВТ: Ты, кажется, очень зла.

МАДЛЕН: Да, я злюсь. Я злюсь, я в тупике и из-за этого злюсь.

Мадлен была уверена, что в лучшем случае ей светят еще одни болезненные отношения. С такой логикой вообще нет смысла ни с кем встречаться. Это пример того самого побега.

Тем не менее в мире много людей добрее членов вашей семьи. Вы ждете, что весь мир будет таким, как ваши родные, но вы зря обобщаете.

Для начала просто ходите на свидания. Не бросайтесь в отношения с головой. Держите ситуацию под контролем. В начале общения убедитесь, что можете постоять за свои права. Защищайте себя. Высоко цените себя. Это побудит вашего партнера делать то же самое.

10. Не применяйте насилия к людям вокруг вас. Не повторяйте жестокое поведение, с которым вы столкнулись в детстве, со своим партнером, детьми, друзьями или подчиненными. Насилию нет

оправдания.

ФРЭНК: Я изменил свое отношение к Адриенн во многом потому, что понял: хоть я никогда не бью ее и ничего такого не делаю, мои постоянные придирки и вспыльчивость – это тоже форма насилия.

Если вы обижаете того, кого любите, *прекратите немедленно*. Если не можете прекратить, срочно обратитесь за помощью. Это лучше, чем существование внутри порочного круга вины.

Мы хотим, чтобы вы извинились перед людьми, которым причинили боль. Скажите им, что осознаете свою неправоту, и попросите у них прощения. Найдите свой путь к переменам.

Помните о своем внутреннем ребенке. Это лучший способ удержаться от насилия.

Небольшое заключение

Путь из ловушки Недоверия и жестокого обращения долг и труден. Но именно поэтому он приносит глубочайшее удовлетворение. Этот путь ведет вас к тому, чего вы всегда хотели, – любить и быть любимым. Не нужно всю жизнь оставаться в ловушке. Попросите помощи и выкарабкайтесь из нее. Потребуйте назад вещи, которые, как говорит Мадлен, по праву принадлежат вам, – радость, которая возможна в теплых отношениях с людьми.

Джед: Тридцать девять лет. Разочарован в женщинах.

Когда Джед впервые вошел в наш кабинет, нас поразили две вещи: его красота и его равнодушие. От него веяло отстраненностью, сквозь которую было трудно пробиться на терапии. На первой сессии он рассказал, зачем пришел.

Он встречался с женщинами с ранней юности, но отношения никогда не продолжались дольше шести месяцев. Они всегда развивались по одной и той же схеме. Поначалу он испытывал надежду и радость. Он верил, что наконец-то нашел женщину, которую так долго искал. Но, несмотря на сильное влечение вначале, отношения неизменно заканчивались разочарованием и раздражением.

ДЖЕД: А теперь это снова случилось с Элейн. Я был уверен, что в этот раз будет по-другому. Вначале все шло хорошо. Но так же, как и с другими, через некоторое время я стал чувствовать скуку и неудовлетворенность. Она начала раздражать меня.

ТЕРАПЕВТ: Чем Элейн раздражала тебя?

ДЖЕД: Всем, что делала. Она подолгу не перезванивала, слишком много болтала на вечеринках, слишком много времени проводила со своими друзьями, слишком долго торчала на работе, на день рождения подарила мне не особенно дорогой подарок. Но в основном она просто была недостаточно интересной. Понимаете, я знаю, что она меня любила. Но мне этого не хватало. Мне нужно больше.

В начале любовных отношений Джед испытывает сильное влечение к партнерше. Но страсть постепенно угасает, пока не сменяется разочарованием. Вскоре после этого отношениям приходит конец.

Дастин: Двадцать восемь лет. Влюбляется в недоступных женщин.

Дастин описал свои трудности так:

ДАСТИН: Все время происходит одно и то же. Я без ума влюбляюсь. По какой-то причине у нас ничего не выходит. (Он начинает загибать пальцы.) Энн была замужем, у Джессики и Мелинды были парни, которые обо мне не знали, Лиза жила слишком далеко, а Гейл только что рассталась с другим и была не готова к новым серьезным отношениям.

Любовницы Дастина обычно принадлежат к определенному типу – это холодные и отрешенные женщины: «К доброжелательным и щедрым женщинам я быстро теряю интерес». Те, от кого он действительно без ума, нарциссичны, эгоистичны, требуют много, но мало дают взамен. Хотя внимание Дастина может быть им приятно, они редко заинтересованы в серьезных отношениях и никогда не берут на себя обязательств.

У Дастина бурные связи. Он проходит через экстазы и агонии. По мере того как он становится все злее и раздражительней, женщине перестает нравиться проводить с ним время. Наконец, отношения обрываются. Дастин проходит через период уныния, пока весь процесс не начинается заново со следующей женщиной.

Элизабет: Сорок лет. Щедро дарит эмоциональную поддержку, но муж не может ответить ей тем же.

Элизабет и Джош женаты пять лет. У них есть маленький сын. Элизабет – любящая и заботливая мама и любит баловать своего сына. Ей больно слышать, как он плачет, и она сломя голову несется выполнять самые мелкие его капризы.

ЭЛИЗАБЕТ: До рождения ребенка я была социальным работником. Но я ушла с работы, чтобы быть дома с Дэнни. Моя жизнь крутится вокруг малыша. Время, которое я провожу с ним, полно блаженства.

Но я несчастна с Джошем. Он такой равнодушный. Я как будто пытаюсь выжать воду из камня. Я знала, что он такой, когда мы поженились, но надеялась, что он изменится. На самом деле стало только хуже.

Джош – руководитель крупной корпорации. У него безумный график, и он путешествует по всему миру. Элизабет проводит много ночей и выходных одна дома с ребенком: «Даже когда Джош дома, все ненамного лучше. Он думает только о работе, и кажется, ему неинтересно проводить время со мной». Элизабет подозревает, что он изменяет ей в командировках. Она постоянно злится. В редких случаях, когда они вместе, она большую часть времени жалуется и упрекает его. Ее злость только сильнее отталкивает Джоша.

У всех пациентов, Джеда, Дастина и Элизабет, – ловушка Эмоциональной депривации. С ней вы абсолютно уверены, что ваша потребность в любви никогда не будет удовлетворена.

Опросник эмоциональной депривации

Опросник ниже поможет вам определить, насколько сильна ваша ловушка. Оцените каждый пункт в соответствии со шкалой, приведенной ниже.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Если вы оценили какой-либо из пунктов этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Мне нужно больше любви, чем я получаю.
	2. Никто меня не понимает по-настоящему.
	3. Меня часто привлекают равнодушные партнеры, неспособные удовлетворить мои нужды.
ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	4. Я чувствую свою оторванность от окружающих даже с самыми близкими людьми.
	5. В моей жизни не было ни одного любимого человека, который посвящал бы себя мне и был бы неравнодушен к тому, что со мной происходит.
	6. Со мной рядом нет человека, который поделился бы со мной теплом, обнял и приласкал меня.
	7. У меня нет никого, кто мог бы по-настоящему выслушать меня и понять мои настоящие чувства и потребности.
	8. Мне тяжело позволить людям опекать или защищать меня, хотя в душе я хочу именно этого.
	9. Мне тяжело позволить людям любить меня.
	10. Мне часто бывает одиноко.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДЕПРИВАЦИЯ: ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

- 10—19 Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам *не* относится.
- 20—29 Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь *изредка*.
- 30—39 Средний. Эта ловушка может быть *проблемой* в вашей жизни.
- 40—49 Высокий. Это совершенно точно *важная* ловушка для вас.
- 50—60 Очень высокий. Это совершенно точно одна из *основных* ваших ловушек.

Опыт эмоциональной депривации

Опыт эмоциональной депривации сложнее облечь в слова, чем некоторые другие ловушки. Часто его просто не получается сформулировать. Это происходит потому, что исходная депривация появляется очень рано, еще до того, как вы узнаете слова, которыми можно ее описать. Ваш опыт эмоциональной депривации – это *чувство*, что вы всегда будете одиноки, вам будет чего-то не хватать и вас никогда не услышат и не поймут.

Эмоциональная депривация – это ощущение *пустоты*. Лучше всего передает ее значение образ брошенного ребенка. Это грустное и тяжелое знание о том, что вам суждено быть одному.

Когда Джек впервые пришел на терапию, он не мог объяснить, что его беспокоит. Вначале он говорил: «Мне одиноко», «Я как будто в изоляции». Позже он сказал, что испытывал такое *сильное* чувство одиночества и отчуждения, что подумывал о самоубийстве.

ДЖЕК: Я эмоционально мертв. Отсутствие близости с женщинами влияет на все мои отношения. У меня вообще нет ни родных, ни друзей.

Для Джека мир – эмоциональная пустыня. Он может отдохнуть от изоляции только на ранних стадиях отношений с женщинами. И, как мы отмечали, это длится недолго.

Некоторые люди с этой ловушкой бывают *требовательными* в отношениях. Вам всегда мало того, что вам дают. Спросите себя: «Мне только говорят, что я требователен, или я на самом деле слишком много прошу?»

Джек – именно тот случай. Элейн тщательно продумала вечеринку на его день рождения, вложила много сил и средств. Однако, открыв свой подарок, Джек испытал острый укол разочарования: «То, что я дарил ей, было *намного* дороже». Именно это навязчивое чувство депривации в ответ на проявление заботы характеризует человека с такой ловушкой.

Один из способов, которым Элизабет проявляла свою ловушку, – выбор работы, которая подразумевала удовлетворение нужд других людей. Она стала соцработником. Возможно, ваша профессия тоже связана с лечением и помощью другим. Она компенсирует ваши собственные неудовлетворенные эмоциональные потребности. Точно так же вы можете прикладывать невероятные усилия к тому, чтобы удовлетворять потребности ваших друзей. Элизабет говорила:

ЭЛИЗАБЕТ: Я всегда слушаю. Другие люди рассказывают мне о своих проблемах, и я помогаю им как могу, но никому не рассказываю о своих. Кажется, поэтому я и пришла к вам. Я понимаю людей лучше, чем они понимают меня или хотя бы пытаются понять.

Хроническое *разочарование* в людях – еще один признак ловушки эмоциональной депривации. Все вас подводит. Мы говорим не об однократном разочаровании, но о серии подобных случаев на протяжении долгого периода. Если, оценивая свой опыт, вы считаете, что не можете рассчитывать на эмоциональную поддержку людей, – это признак того, что у вас есть эта ловушка.

Источники эмоциональной депривации

Ловушка Эмоциональной депривации начинается с человека, который служит ребенку материнской фигурой и на котором лежит большая часть ответственности за эмоциональную заботу о ребенке. В некоторых семьях эту функцию выполняет мужчина, но в нашей культуре обычно это женщина. Фигура отца также важна, но в первые годы жизни именно мать находится в центре мира ребенка. Эти первые отношения становятся прототипом последующих. Всю оставшуюся жизнь почти все близкие связи будут нести печать того первого опыта, который человек пережил с матерью.

В случае эмоциональной депривации ребенок получает меньше материнской заботы, чем нужно. У термина *забота* много измерений, как можно увидеть из таблицы, описывающей источники этой ловушки. Словом *мать* мы обозначаем материнскую фигуру.

1. Мать холодная и неласковая. Она недостаточно обнимает и баюкает ребенка.
2. Ребенок не чувствует, что его любят и ценят как дорогого и *особенного* человека.
3. Мать не уделяет ребенку достаточно времени и внимания.
4. Мать не слишком прислушивается к потребностям ребенка. Ей сложно симпатизировать его миру. На самом деле у нее нет настоящей *связи* с ребенком.
5. Мать не умеет успокаивать ребенка. В этом случае ребенок может не научиться успокаиваться сам или принимать утешение от других людей.
6. Родители неадекватно наставляют и направляют ребенка. У него нет опоры для развития.

У Джеда была тяжелая депривация. О нем почти полностью забыли. Его матери было семнадцать лет, когда она забеременела. Его отец был намного старше, женат и отказался признавать Джеда. Мать надеялась, что, когда Джек родится, мужчина смягчится и останется с ней. Однако этого не произошло.

ДЖЕД: После моего рождения отец все равно ею не заинтересовался. Как только она поняла, что я не помогу его вернуть, она потеряла ко мне всякий интерес. Она ждала, что ее жизнь тут же вернется в нормальное русло и она продолжит встречаться с богатыми мужчинами. Ей не стоило меня рожать.

Мы часто слышим подобные фразы от пациентов с ловушкой Эмоциональной депривации: «Я не знаю, зачем она меня родила» или «Им не следовало заводить ребенка». С раннего возраста Джек знал, что до него никому нет дела.

ДЖЕД: Большую часть времени ее вообще не было рядом. Но даже когда она приходила, ничего не менялось. Если я чего-то хотел от нее, она говорила: «Замолчи, иди в постель, тебе пора спать» - и продолжала заниматься своими делами, как будто меня нет.

Депривация Элизабет выглядела менее серьезной. Ее мать была ответственным человеком и не бросила бы своего ребенка. Однако, как и мать Джеда, она была склонна к *нарциссизму*. Вместо того чтобы воспринимать ребенка как отдельного человека с его собственными потребностями, она считала дочку продолжением себя. Она видела в Элизабет *объект*, который можно использовать для удовлетворения своих амбиций.

Мать Элизабет мечтала о богатстве, но самой ей не удалось этого достичь. Она хотела, чтобы Элизабет вышла замуж за богатого мужчину.

ЭЛИЗАБЕТ: Она научила меня быть очаровательной и привлекательной. Это была цена ее любви. Она научила меня развлекать гостей. Она водила меня по магазинам и одевала меня как куколку. Но когда мы возвращались из магазина и гости уходили, она игнорировала меня. Я просто ей была больше не нужна.

Элизабет выросла и исполнила желание матери. Она вышла замуж за богатого человека. Теперь она - жена руководителя. Он хочет, чтобы она была очаровательной и привлекательной для гостей. Когда гости уходят, он ее игнорирует.

У Дастина, который влюбляется в недоступных женщин, мать была вроде бы неплохой. Она все делала правильно. Дастин получал от нее лучшие игрушки, лучшую одежду, школы, каникулы. Но все же в воздухе витало ощущение холода. Мать Дастина была успешным юристом. Она построила карьеру в те времена, когда женщины редко становились профессионалами своего дела. Она почти полностью сосредоточилась на работе, а дома была поглощена собой и рассеянна.

Хотя она и не признавалась себе в этом, Дастин казался ей обузой, назойливым ребенком, который отвлекал ее от по-настоящему важных дел. Она не была ласковой. Ей не удавалось проявлять нежность даже к людям, которых она любила сильнее, чем Дастина. Втайне она винила сына в том, что недостаточно сильно любила его. Она не считала себя виноватой.

Дастин вырос с тоской по отсутствующей материнской любви и скрыл свое горе под твердой оболочкой гнева. Это пример контратаки, которую мы описали в четвертой главе. Внешне он казался избалованным дерзким мальчишкой.

Теперь взрослый Дастин воспроизводит свою ловушку Эмоциональной депривации в многочисленных связях с неприступными женщинами. Он вступает в одни безнадежные отношения за другими. Каждая женщина неизбежно выводит его из равновесия, и он требует от нее все больше. И всегда дело заканчивается тем, что женщина разбивает его сердце.

ДАСТИН: До терапии я не представлял, что это замкнутый круг. Каждый раз я думал, что просто случайно влюбился в женщину, которая просто случайно оказалась неприступной.

Хотя мать была с ним холодна, в одном Дастину повезло. У него был любящий отец. Если бы не отношения с отцом, Дастин мог навсегда закрыться от близкого контакта с людьми. Любовь, которую подарил Дастину отец, частично исцелила вред, причиненный матерью, так что действие ловушки осталось ограниченным. Он смог сформировать другие здоровые отношения вне семьи.

Ловушка Дастина не полностью поглотила его взрослую жизнь. Он не всех считает равнодушными – только женщин, в которых влюбляется. У Дастина много хороших друзей, мужчин и женщин, которым он изливает горе от своих бурных любовных переживаний.

Случай Дастина показывает, какую важную роль в ранней жизни детей играет отец. Если в семье холодная мать, то любящий отец приносит свет в психологически мрачную жизнь ребенка. Любовь отца может частично исцелить эмоциональную депривацию. Если ребенку повезет, отец сам почувствует, что мать неадекватна, и станет сильнее о нем заботиться. Как сказал Дастин: «Мой отец помог мне не потерять надежду». Точно так же дети, у которых был отстраненный отец и любящая мать, могут, став взрослыми, воспроизводить свою эмоциональную депривацию в определенных отношениях, но не во всех. Например, дочери равнодушных отцов проявляют эту ловушку в романах с мужчинами, но в меньшей степени – в других типах отношений.

Иногда на то, чтобы обнаружить у пациента ловушку Эмоциональной депривации, уходит много времени. В отличие от большинства других ловушек, где родитель *активно* причиняет вред ребенку, эмоциональная депривация – результат *отсутствия* определенных действий. Родительскую критику, которая дает начало ловушке Неполноценности, или доминирование, формирующее ловушку Покорности, заметить легко. Ребенок запоминает поступки родителя. Но эмоциональная депривация – это *недостаток* чего-то, чего ребенок никогда не знал и что бывает трудно распознать. Если речь не идет о крайних случаях, может понадобиться серьезное исследование, чтобы понять, что вам в детстве не хватало чего-то важного. Вам придется задать себе определенные вопросы: «Мы были близки с матерью? Она понимала меня? Я чувствовал ее любовь? Я любил ее? Была ли она любящей и ласковой? Мог ли я рассказать ей о своих чувствах? Могла ли она дать мне то, что мне было нужно?»

На терапии многие люди с ловушкой Эмоциональной депривации вначале говорят так: «О, у меня было нормальное детство. Мама всегда была рядом». Дастин начал терапию со слов: «Мама дала мне всё. У меня было все, что я хотел». Однако, когда они описывают свои прошлые и нынешние отношения, что-то оказывается не так. Прослеживается пугающая закономерность – человек ощущает отсутствие связи. Возможно, он слишком чувствителен к невниманию или постоянно испытывает гнев. Только вернувшись назад, мы понимаем, откуда все это берется. Хотя Эмоциональная депривация – одна из самых распространенных ловушек, ее зачастую сложнее всего обнаружить.

Романтические отношения

В нашей культуре романтические отношения обычно считаются самыми близкими. Поэтому люди с ловушкой Эмоциональной депривации избегают их или вступают в них лишь ненадолго. Это типичная реакция побега. Однако если вы жаждете любви или просто не хотите остаться в одиночестве, возможно, в этих отношениях ваша ловушка проявляется сильнее всего.

Вероятно, вы, как Джед, разрывали связь, когда люди слишком сильно с вами сближались. Вы находили удобные причины, чтобы уйти. Или, как Дастин, вы защищались от близости, выбирая недоступных партнеров. Или, как Элизабет, искали тех, кто будет рядом, но останется холодным и не щедрым. Неважно, каким путем вы пойдете, – конечный итог один. Вы оказываетесь в ситуации, в которой не хватает эмоционального тепла, и таким образом повторяете депривацию из своего детства.

Следующая таблица перечисляет некоторые опасные сигналы, которых нужно избегать на ранних стадиях отношений. Они говорят о том, что вы собираетесь вновь повторить свой поведенческий паттерн и сойтись с человеком, который будет с вами эмоционально холоден.

1. Он/она меня не слушает.
2. Он/она говорит за двоих.
3. Ему/ей неприятно трогать и целовать меня.
4. Он/она только изредка бывает доступен.
5. Он/она ведет себя холодно и отстраненно.
6. Вам гораздо сильнее хочется близости, чем ему/ей.
7. Человек не заботится о вас, даже когда вы чувствуете себя уязвимым.
8. Чем сильнее он/она отстраняется, тем *одержимее* вы становитесь.
9. Он/она не понимает ваших чувств.
10. Вы отдаете намного больше, чем получаете.

Когда несколько из этих сигналов возникают одновременно, *бегите* – особенно если вас сильно влечет к этому человеку. Ваша ловушка сработала с полной силой.

Мы знаем, что тяжело последовать этому совету. Вы изо всех сил постараетесь сохранить отношения. Так случилось с Дастином. Проходя психотерапию, Дастин начал встречаться с Кристин. Кристин была красива; она была успешной моделью в Нью-Йорке, и ее добивались многие мужчины. Хотя Дастин знал, что их роман обречен, он не смог остановиться. Его ловушка билась за эти отношения. Мы смотрели, как разворачивается процесс: восторг от того, что Кристин приехала на выходные к нему в загородный дом, сменился депрессией после ее окончательного отказа встретиться или ответить на один из его отчаянных телефонных звонков.

Даже если вы выберете подходящего, эмоционально вовлеченного партнера, вам все равно следует избегать некоторых опасных моментов.

1. Вы не говорите партнеру, что вам нужно, а потом расстраиваетесь, что ваши нужды не удовлетворены.
2. Вы не говорите партнеру, как себя чувствуете, а потом расстраиваетесь, что вас не понимают.
3. Вы не позволяете себе стать уязвимым, чтобы ваш партнер смог защищать или направлять вас.
4. Вы чувствуете себя обездоленным, но молчите и таите обиду.
5. Вы часто становитесь злым и требовательным.
6. Вы постоянно обвиняете партнера в том, что он недостаточно о вас заботится.
7. Вы становитесь отстраненным и недоступным.

Вы подпитываете свою депривацию, *саботируя* отношения, и становитесь гиперчувствительным к проявлениям безразличия. Вы ждете, что возлюбленный прочтет ваши мысли и волшебным образом исполнит ваши желания. Хотя, как мы увидим дальше, некоторые люди, наоборот, становятся требовательными, чтобы контратаковать ловушку, большинство не просят то, чего хотят. Вам не приходит в голову рассказать о своих потребностях, а потом вы страдаете, отдаляетесь или злитесь,

когда ваши эмоциональные нужды не удовлетворяются.

Требовательность в отношениях

Некоторые люди с ловушкой Эмоциональной депривации идут в *контратаку*; они компенсируют свое чувство депривации, становясь враждебными и капризными. Эти люди *нарциссичны*. Они ведут себя так, будто все *обязаны* удовлетворять их нужды. Они многого требуют и часто действительно много получают от тех, с кем вступают в любовную связь.

Джед как раз такой. Неважно, насколько преданно женщина заботится о нем, – он все равно считает, что его потребности игнорируются. Однако вместо того, чтобы обидеться, он начинает *злиться*. Это сильно отличается от поведения Элизабет, которая также гиперчувствительна к нехватке эмоциональной вовлеченности, но *молчит* о том, что ей нужно. Джед и Элизабет иллюстрируют два разных стиля преодоления эмоциональной депривации: гнев и капризность Джеда типичны для контратаки, а молчание Элизабет характерно для отступления.

Почему люди реагируют на эмоциональную депривацию, становясь нарциссичными? Ответ лежит в комбинации ловушек Эмоциональной депривации и Избранности. Нарциссы, чьи важные *эмоциональные* потребности в детстве не были удовлетворены, научились бороться с чувством обездоленности, став требовательными в других, более *поверхностных* вещах.

Например, вы можете быть очень капризны в еде, в одежде, в выборе людей и мест. Ваши требования *материальны*. Вы требуете чего угодно, кроме истинного предмета вашей жажды – эмоциональной заботы. К сожалению, материальные претензии – жалкая замена любви и пониманию, поэтому вы остаетесь недовольны. Вы продолжаете желать материальных наград, не обращаясь к глубинной проблеме, и *никогда* не бываете удовлетворены.

В детстве вам не позволялось требовать удовлетворения эмоциональных потребностей. Ваша мать (вероятно) на это не реагировала. Но если она потворствовала другим вашим капризам, это было уже *что-то*. Именно так происходило с Дастином. Хотя его мама держалась холодно, ей прекрасно удавалось исполнять другие его требования. Она была щедра на материальные подарки, поэтому Дастин выработал чувство избранности по отношению к вещественным благам. В отличие от него, некоторых детей лишают и того, и другого – и эмоций, и вещей. Куда бы они ни обратились, они сталкиваются с обездоленностью. Такие дети обычно сдаются и ничего не ждут – они справляются с ловушкой с помощью отступления.

Отношения с нарциссом отличаются неискренностью. Даже его общение с самыми близкими людьми остается поверхностным. Если это ваш случай, то в глубине души вы испытываете отчаяние. Поскольку вы редко просите, чтобы ваши главные эмоциональные потребности удовлетворили, в вашем общении с людьми звучат фальшивые ноты.

Следующий список описывает шаги, с помощью которых можно изменить ловушку Эмоциональной депривации.

1. Поймите свою детскую депривацию. Почувствуйте обделенного ребенка внутри себя.
2. Следите за ощущением обездоленности в ваших сегодняшних отношениях. Осознайте свою потребность в заботе, эмпатии и руководстве.
3. Пересмотрите прошлые отношения и выявите повторяющиеся закономерности. Перечислите опасные моменты, которых отныне будете избегать.
4. Избегайте холодных партнеров, к которым вы испытываете сильное влечение.
5. Дайте отношениям шанс, когда найдете эмоционально щедрого партнера. *Просите* то, чего вам хочется. Покажите партнеру свои слабые стороны.
6. Перестаньте обвинять партнера и требовать, чтобы ваши нужды удовлетворялись.

Давайте изучим каждый шаг более подробно.

1. Поймите свою детскую депривацию. Почувствуйте обделенного ребенка внутри себя. Понимание – всегда первый шаг к изменению. Вы должны примириться с правдой о том, что случилось с вами в детстве. Как мы уже отметили, с эмоциональной депривацией это сложнее, чем с некоторыми другими ловушками. Вы могли даже не осознавать, что вас лишили заботы.

Джед знал, что к нему относились безразлично. Настолько явную депривацию распознать легко. Даже в начале терапии он мог воспроизводить образы своей заброшенности: множество важных моментов, когда с ним рядом не было матери, от получения первого скаутского значка и до выпускных церемоний в школе и университете. Он помнил, как подделывал подпись матери в

школьном дневнике, потому что она сама забывала поставить ее.

Джед ощущал гнев из-за депривации, но ему трудно было осознать боль (это типично для контратакующих). Элизабет, со своей стороны, чувствовала боль и свое детское одиночество (типично для отступающих). Ей было труднее испытать гнев. С депривацией связаны и гнев, и скорбь. Как вы увидите, важно прочувствовать и то и другое.

Дастину и Элизабет было труднее понять свое прошлое. Им предстояло обнажить не такие явные процессы. Мы уверены, что существует три разных типа эмоциональной депривации. Если посмотреть с этой точки зрения, вам станет понятнее, что именно случилось с вами в детстве. Возможно, ваши потребности не удовлетворялись всего в одной или двух перечисленных сферах.

1. Лишение заботы
2. Лишение эмпатии
3. Лишение защиты

Каждый тип депривации связан с разными аспектами любви. *Забота* связана с *теплом*, вниманием и физическими проявлениями ласки. Родители обнимали, укачивали вас? Они вас успокаивали и утешали? Они проводили с вами время? Они обнимают и целуют вас сейчас, когда вы видите?

Эмпатия – это присутствие рядом человека, который *понимает* ваш мир и *ценит* ваши чувства. Родители понимали вас? Они отвечали на ваши чувства? Вы могли довериться им, если у вас были проблемы? Они с интересом слушали то, что вы говорите? Стали бы они обсуждать с вами свои чувства, если бы вы их попросили? Они умели с вами общаться?

Наконец, *защита* – это обеспечение вас *силой, направлением и наставлениями*. У вас в детстве был человек, к которому вы могли обратиться за советом и который был источником утешения и поддержки? Был ли с вами кто-то, кто уделял вам внимание и с кем вы чувствовали себя в *безопасности*?

Джед пережил тяжелую депривацию во всех трех сферах. Ему причинили такой вред, что во взрослом возрасте он не мог ни давать, ни получать заботу, эмпатию или защиту. У Элизабет и Дастина ситуация была сложнее.

Дастин чувствовал, что мать его *защищает*, и она была хорошим человеком, к которому можно обратиться за разумным и объективным советом. Дастин каким-то чудом понимал, что имя и богатство семьи защищают его от неприятностей. Мать Дастина не дарила ему заботу и эмпатию, однако у него был заботливый и сочувствующий отец, который исправил часть вреда, нанесенного матерью, и ослабил его ловушку.

Элизабет, казалось бы, получила в детстве много любви и ласки. Она вспомнила множество образов того, как мать целует и обнимает ее. Вот типичное воспоминание: «Я сижу у мамы на коленях. Мы на празднике. На мне красивое платье. Я чувствую себя красивой и необыкновенной». Это поверхностный образ, как и фальшивая любовь ее матери. Она проявлялась лишь с приходом гостей, которые могли ее увидеть. Элизабет испытала недостаток заботы на глубинном уровне. Но, как и Дастин, она чувствовала себя защищенной в детстве: вероятно, она *слишком* часто обращалась к матери за советом. В любом случае Элизабет очевидно испытала депривацию эмпатии. Например, на терапии она создала следующий образ:

ТЕРАПЕВТ: Что происходит?

ЭЛИЗАБЕТ (с закрытыми глазами): Я с мамой на праздновании дня рождения. Мама велит мне пойти и поцеловать другую маленькую девочку. Я говорю, что мне не нравится та девочка. Но мама хочет, чтобы она мне нравилась, и говорит: «Что за глупости, конечно, она тебе нравится».

ТЕРАПЕВТ: Как ты себя чувствуешь?

ЭЛИЗАБЕТ: Как невидимка.

Мать не *воспринимала* чувств Элизабет и не могла их отразить. Она не знала, что чувствует ее дочь, и не заботилась об этом.

Первый шаг к пониманию вашей детской депривации – создать образы. Найдите тихое безлюдное место и позвольте образам из вашего детства всплыть в уме. Полностью прочувствуйте эти воспоминания со всеми эмоциями. Ощутите образы, затем изучите их. Создайте образы для каждого родителя. Как в случае Дастина, один родитель мог смягчить вред, нанесенный другим. Вспомните остальных членов вашей семьи, чтобы создать полную картину.

2. Следите за ощущением обездоленности в ваших сегодняшних отношениях. Осознайте свою потребность в заботе, эмпатии и руководстве – и обездоленность в своей нынешней жизни. Научитесь замечать, как срабатывает ваша ловушка. Это может происходить, когда вы чувствуете, что вас игнорируют, что вам пусто и одиноко, или что никто не понимает ваших чувств. Вы переживаете, когда ваш любимый человек равнодушен, холоден и не вкладывает всего себя в отношения. Вы сердитесь из-за того, что вам нужно быть сильным, вы всегда заботитесь о партнере и никогда не бывает наоборот. Любое сильное чувство депривации подскажет, что вы столкнулись с триггером ловушки и вам нужно уделить внимание происходящему.

Важно позволить себе испытать эмоции, которые возникают, когда срабатывает ловушка. Старайтесь не приглушать никакие чувства. Исследуйте весь спектр эмоций как можно полнее.

Для того чтобы лучше осознать свои чувства, используйте работу с образами. Когда какое-то событие в вашей нынешней жизни провоцирует возникновение сильного чувства обездоленности, снова переживите этот опыт через образы. Позвольте всем своим чувствам проявиться. Осознайте свою потребность в заботе, эмпатии и защите. Потом объедините новый образ с образом из прошлого, когда вы были ребенком и чувствовали себя так же. Если вы таким образом неоднократно будете переключаться между настоящим и прошлым, то сможете глубже понять, как воспроизводится ваша детская депривация в нынешних отношениях.

Дастин выполнил это упражнение с образами во время нашей сессии. Он описывал инцидент с Кристин, который сильно его расстроил. Они уже расстались и случайно столкнулись на вечеринке. Мы попросили Дастина создать образ Кристин.

ТЕРАПЕВТ: Что ты видишь?

ДАСТИН: Я вижу Кристин. Она стоит в центре образа, одетая в белое – как на картинке в журнале. Она холодна и совершенна. Ее окружает стекло.

ТЕРАПЕВТ: Где ты?

ДАСТИН: Я по ту сторону стекла. Я пытаюсь что-то сказать ей, но она не слышит меня сквозь стекло. Я не могу заставить ее посмотреть на меня. Я машу руками и кричу, но она меня не слышит.

ТЕРАПЕВТ: Как ты себя чувствуешь?

ДАСТИН: Одиноко.

Затем мы попросили Дастина вспомнить образ из детства, когда он чувствовал то же самое. К нему пришло воспоминание о матери.

ДАСТИН: Я вижу, как она сидит на диване и читает, а я очень тихо хожу по комнате, потому что знаю: она рассердится, если я помешаю ей.

3. Пересмотрите прошлые отношения и выявите повторяющиеся закономерности. Перечислите опасные моменты, которых отныне будете избегать. Составьте список самых важных отношений в вашей жизни. Вы можете сосредоточиться на романтических отношениях, или на семье, или на близких друзьях; подумайте, что пошло не так в каждом случае. Человек не смог или не захотел удовлетворить ваши нужды? Вы оттолкнули его или ее своими непрерывными требованиями, которые, даже будучи исполнены, все равно ничего не меняли? Вам надоел тот, кто хорошо с вами обращался? Вы получали из отношений больше, чем казалось вам в тот момент?

В процессе составления этого списка Дастину стали очевидны закономерности его поведения. Он увидел, что с каждой женщиной, к которой его влекло, с самого начала было ясно, что она эмоционально недоступна. Конечно, он игнорировал те ранние предупреждения. Ему было больно осознать на терапии, что его самые страстные любовные отношения оказались изначально обреченными.

Паттерн, прояснившийся с помощью списка, составленного Элизабет, заключался в том, что она много отдавала каждому человеку, но мало получала взамен. А в случае Джеда оказалось, что он не был счастлив ни с одной женщиной, какой бы щедрой она ни была. В своем характерном обвиняющем тоне он заявил: «Это список женщин, которые разочаровали меня». Каков будет ключевой принцип вашего списка? Каких опасностей вам нужно избегать?

4. Избегайте холодных партнеров, к которым вы испытываете сильное влечение. Не связывайтесь с равнодушными людьми. Это правило трудно соблюдать, потому что именно они

особенно привлекают вас. Мы часто предлагаем клиентам следовать практическому правилу: если вы встретили человека, к которому вас сильно влечет, поставьте своему влечению оценку по шкале от 0 до 10. Если вы поставили 9 или 10, *подумайте дважды, прежде чем вступить в отношения с этим человеком*. Иногда все складывается хорошо, но после больших перипетий. Однако чаще сильное влечение, которое вы испытываете, основано на ловушках, которые эти люди задействуют в вас, а не на позитивных качествах, помогающих поддерживать длительные крепкие отношения.

Мы не хотим сказать, что вам нужно провести жизнь с человеком, которому вы ставите низкую оценку привлекательности – от 0 до 5. Для успешного партнерства необходима *определенная симпатия*. Но если романтическое влечение – единственное, *что вас связывает*, то в долгосрочной перспективе скорее всего *ничего* не выйдет. В мире много «шестерок», «семерок» и «восьмерок». Кто-то из них способен подарить вам счастье – может быть, впервые в вашей жизни.

5. Дайте отношениям шанс, когда найдете эмоционально щедрого партнера. Просите, чего вам хочется. Покажите партнеру свои слабые стороны. Очень часто людям с этой ловушкой здоровые отношения навевают скуку и неудовлетворение, и они стремятся прочь. Не уходите так быстро, даже если вам не слишком весело. Может быть, нужно просто привыкнуть к странному ощущению, что ваши эмоциональные потребности выполняются.

После фиаско с Кристин Дастин стал встречаться с женщиной по имени Мишель, теплой и заботливой. Вначале Дастина очень сильно влекло к ней, но вскоре это изменилось. По мере укрепления отношений влечение, которое он испытывал к ней, угасло. Он приходил на сессию и рассказывал, что Мишель ему надоела, что она его больше не привлекает и, может быть, все это – большая ошибка. Однако мы продолжали надеяться. В их жизни происходили и хорошие вещи. Дастин позволял Мишель заботиться о нем, и мы верили, что у них есть будущее.

Многое не давало угаснуть нашей надежде. Во-первых, *когда-то* Мишель ему нравилась. Влечение не возникает на пустом месте. Если оно хоть немного присутствовало в самом начале, стоит попытаться оживить его, изучив проблемы в отношениях. Возможно, вопрос в том, чтобы позволить себе сблизиться с партнером, стать более открытым и попросить того, чего вам хочется.

Во время наших бесед Дастин понял, что большую часть времени ему не было скучно с Мишель, но он злился, что она не дает ему того, что ему нужно. Конечно – ведь Дастин *не говорил* ей об этом. Такое часто случается при эмоциональной депривации. Вы держите свои желания в секрете и злитесь, когда их не исполняют. Скрывая свои потребности, вы как бы отступаете перед ловушкой. Вы делаете все возможное, для того чтобы ваши потребности *все равно* оставались неудовлетворенными, даже если ваш партнер – любящий человек. Просто скажите ему, что вам нужно. Позвольте партнеру позаботиться, защитить и понять вас.

Мы понимаем, что это может пугать, потому что вам нужно стать *уязвимым перед партнером*. Вы хорошо научились противоположному: быть неуязвимым, беречь себя от разочарования. В детстве (а возможно, и после) у вас были на это веские причины. Но спросите себя: «Теперь все по-другому? Я могу доверять этому человеку?» Если ответ «да» – возможно, стоит рискнуть.

6. Перестаньте обвинять партнера и требовать, чтобы ваши нужды удовлетворялись. Как говорил Дастин: «Мой гнев растет. Я дохожу до точки кипения, испытываю только обиду и отчитываю Мишель». Не копите зло. Прямо говорите партнеру, чего хотите. Когда злитесь, скажите ему, что вы чувствуете. Делайте это спокойно, без обвинений. За злобой скрываются боль и ранимость. Поделитесь этим с партнером. Если вы покажете только свою злую и капризную оболочку, вы отпугнете партнера и помешаете ему сделать для вас то, что вам нужно. Злясь и капризная, вы разрушаете себя. Это редко работает. Вам почти *никогда* не становится лучше – только хуже и хуже.

Многое из того, что здесь сказано, касается общения. Если вы хотите, чтобы отношения работали, вам нужно быть готовым высказать партнеру свои мысли и чувства и сформировать новые связи.

Прогноз изменений

Меняться непросто. Как мы уже говорили, все в ваших руках. Во многом то, насколько вы изменитесь, зависит от вашего усердия и настойчивости. Ваша ловушка Эмоциональной депривации не исчезнет просто так. Нужно медленно разрушать ее – сопротивляться каждый раз, когда она срабатывает, направить на борьбу с ней все свои мысли, чувства и поведение.

Печально, но чем сильнее вы пострадали в детстве, тем упорнее придется трудиться – это еще одна несправедливость в вашей жизни. Вам может понадобиться профессиональная помощь. Последняя глава этой книги рассказывает, как ее найти.

Джеду потребовалось много времени, чтобы начать меняться в процессе терапии. Ему было очень трудно стать *уязвимым* перед окружающими и перед нами. У него всегда была установка: лучше он все потеряет, чем будет так рисковать. Достижения, которые прекрасно защищали его в детстве, для взрослого стали врагом, изолировавшим его от близких отношений.

Джеду оказалось легче осознать гнев, связанный с прошлым, чем почувствовать боль. Он чаще испытывал злость и именно ее и выражал. Джек никогда не считал себя ответственным за *развитие* отношений. Он всегда концентрировался на том, как другой человек разочаровывал и подводил его.

Вначале это и было темой нашей терапии. Мы обсуждали, как мы его подводим и не помогаем ему, какие бывают другие, более эффективные виды терапии. Но что-то заставляло его ходить к нам. В душе он знал, что, отказавшись от нас, просто перейдет к очередным пустым и недолговечным отношениям. Он начал давать выход боли своего одиночества.

ДЖЕД: Я пил кофе в уличном кафе, и туда зашла одна пара. Мужчина обнимал женщину и смотрел на нее. Трудно описать это, но внезапно я вспомнил, как мама взяла меня на руки и обняла, и мне захотелось заплакать.

Джек начал делиться своей уязвимостью и болью с другими. Недавно он впервые прошел шестимесячный рубеж в романтических отношениях. Он намерен жениться на женщине по имени Николь.

Элизабет в ходе терапии ушла от своего мужа Джоша. Мы не подталкивали ее к этому решению, но поддержали его. Мы считаем, что человеку нужно уходить из безнадежного неудовлетворительного партнерства. Элизабет долго и упорно старалась наладить отношения с Джошем, но безрезультатно. Оставшись с ним, она, скорее всего, всю жизнь прожила бы в недовольстве и раздражении. Джош недостаточно любил ее, чтобы измениться.

После развода Элизабет дважды повторила свой паттерн поведения с двумя другими холодными и скупыми мужчинами. «Как будто мне нужно было снова прожить эту закономерность, чтобы заметить ее», – сказала она. Ее все еще влечет к нарциссичным мужчинам, но теперь она сдерживает себя. Недавно Элизабет стала встречаться с Марком. В ее жизни это первые отношения с мужчиной, в которых она не только дарит любовь, но и получает ее взамен. Она говорит: «Я позволяю Марку заботиться обо мне. Наверное, это странно, что мне приходится учиться *принимать* любовь, но происходит именно это».

Дастин остался с Мишель. Они поженились, и у них родился ребенок. Дастин описывал свою жизнь на одной из наших последних сессий:

ДАСТИН: Я иногда все еще недоволен, как будто мне чего-то не хватает. Но большую часть времени я чувствую тесную связь. Я поднимаю глаза, вижу Мишель с малышом и внезапно вспоминаю, что я больше не одинок.

Дебра: Двадцать пять лет. Общаясь с людьми, она испытывает тревогу и считает себя хуже всех.

На первой сессии Дебра рассказывает, что страдает от недостатка общения. После окончания колледжа ей трудно заводить новые знакомства.

ДЕБРА: Я семь месяцев не была на свидании. Никто не хочет со мной встречаться.

ТЕРАПЕВТ: Где ты обычно знакомишься с людьми?

ДЕБРА: Это тоже проблема. Я ненавижу куда-то ходить, чтобы знакомиться. Я очень стеснительна. Я не могу говорить с людьми и не надеюсь, что понравлюсь им.

Мы удивлены, что Дебра так себя чувствует, потому что мы находим ее очень привлекательной. И вновь оказывается, что с нами человек не обязательно ведет себя так же, как в обществе. В коллективе люди испытывают гораздо больше стеснения и неловкости.

Как выяснилось, Дебра избегает общения: «Меня это слишком тревожит». Когда ей тревожно, она «не знает, что сказать» и говорит «глупости». Она считает себя непривлекательной и не верит, что мужчины ею заинтересуются (и вновь мы удивлены, ведь Дебра довольно красива).

Со слезами на глазах она говорит, что иногда чувствует: она «не умеет общаться как нормальный взрослый человек».

Адам: Тридцать пять лет. Страдает от одиночества.

С самого начала в Адаме чувствуется некая обособленность. Он как будто старается держаться в стороне. Ему труднее, чем Дебре, объяснить, в чем дело, но его проблема тоже заключается в одиночестве.

Адам ощущает, что *отличается* от других людей. «Мне как будто нигде нет места», – говорит он. У него есть несколько близких друзей, с которыми он периодически встречается, но это происходит все реже.

АДАМ: Я боюсь, что останусь совершенно один. С коллегами у меня мало общего, а в моей личной жизни редко что-то происходит. Я просто не чувствую, что для меня где-то есть место. Я как будто всегда стою снаружи и лишь заглядываю внутрь общества.

Адам способен заводить близкие отношения. В прошлом у него были любовницы и друзья. Однако он перестал встречаться с людьми и, помимо работы, ни с кем не общается. Как и Дебра, он избегает компаний.

Опросник изгнания из общества

Этот опросник измерит силу вашей ловушки Изгнания из общества. Оцените каждый пункт в соответствии со шкалой, приведенной ниже.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Если вы оценили какой-либо из пунктов этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Общаясь с людьми, я часто испытываю неловкость.
	2. Я чувствую себя скучным и унылым на вечеринках и в других группах людей. Я никогда не знаю, что сказать.
	3. Люди, с которыми я хочу дружить, в чем-то лучше меня (например, лучше выглядят, популярнее, богаче, выше статусом, образованнее или успешнее).
	4. Я предпочитаю избегать мероприятий и дел, которые требуют общения с людьми.
	5. Я чувствую себя непривлекательным — слишком толстым, худым, высоким, низким, некрасивым и т. д.
	6. Я чувствую, что сильно отличаюсь от других людей.
	7. Мне нет места среди людей. Я одиночка.
	8. Я всегда кажусь себе чужаком в компаниях.
	9. Моя семья отличалась от других семей.
	10. В целом я чувствую себя оторванным от общества.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)

ЗАВЫШЕННЫЕ СТАНДАРТЫ: ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

- 10—19 Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам *не* относится.
- 20—29 Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь *изредка*.
- 30—39 Средний. Эта ловушка может быть *проблемой* в вашей жизни.
- 40—49 Высокий. Это совершенно точно *важная* ловушка для вас.
- 50—60 Очень высокий. Это совершенно точно одна из *основных* ваших ловушек.

Опыт изгнания из общества

Главное чувство, характерное для этой ловушки, – одиночество. Вам кажется, что вы оторваны от остального мира, потому что вы *изгой* или *не такой, как все*. Существует два типа Изгнания из общества. Конечно, они часто смешаны, и у вас вполне могут быть оба.

Дебра – это первый тип. Общась с людьми, она чувствует себя хуже других и, следовательно, испытывает сильную *социальную тревогу*.

ДЕБРА: В прошлую субботу меня пригласили на вечеринку, и я боялась ее заранее. Что со мной не так? Другие люди предвкушают веселье на вечеринке, а я всю неделю не могла выкинуть ее из головы и расслабиться. Я постоянно чувствовала, что вот-вот расплачусь.

ТЕРАПЕВТ: Чего ты ожидала?

ДЕБРА: Например, я приду и буду нервничать, не найду, что сказать. Я выставлю себя дурой. И все будет лучше, чем я, будут выглядеть наряднее, умнее или успешнее, и мне нечем с ними поделиться.

Именно это и случилось. Вечеринка обернулась кошмаром. Я не могла дождаться момента, чтобы уйти, и, придя домой, плакала и плакала.

Дебра чувствует себя изгоем из-за своей внешности. Что-то в ее представлении о себе ей не нравится. Однако у Дебры нет ловушки Неполноценности. Когда она преодолевает преграду, встречается с людьми и начинает сближаться с ними, у нее все идет хорошо. Ей комфортно в близких отношениях; у нее нет парня, но много друзей. Дружеские отношения немного облегчают ее чувство одиночества и ущербности по сравнению с другими. Ловушка Изгнания из общества касается *внешних* качеств; ловушка Неполноценности – *внутренних*.

Иногда у вас есть и Изгнание из общества, и Неполноценность, но ловушка Неполноценности залегает глубже. В этом случае вам труднее. У вас может вообще не быть социальных связей. Вы во всех отношениях одиноки. Изгнание из общества само по себе переносится тяжело, но в сочетании с Неполноценностью все гораздо сложнее.

В этом замкнутом круге Дебра кажется себе хуже других из-за своей тревоги.

ДЕБРА: Когда я вхожу в комнату, то уже знаю, что мне будет страшно. Очень стыдно так бояться. Мне неудобно, а другим людям неудобно из-за меня. Я знаю – стоит мне войти, как я что-нибудь порчу. Я говорю не то или веду себя не так. Мне хочется спрятаться в нору.

Дебра постоянно сравнивает себя с другими людьми. Эта лучше выглядит, тот умнее и интереснее. Ее тревога фиксирована на неспособности поддерживать разговор. Она хочет свободно говорить, улыбаться, смеяться и задавать вопросы. Но она не может этого делать, потому что слишком много думает о своей проблеме.

ДЕБРА: Это так бесит, потому что стоит мне познакомиться с человеком поближе – и мне уже нетрудно с ним общаться. Но с незнакомцами я так не могу. Меня парализует страх.

ТЕРАПЕВТ: Похоже на боязнь сцены.

Страх быть у всех на виду – фундаментальная часть ваших переживаний. Вы боитесь, что вас станут разглядывать, оценивать и осуждать. Вы одержимы чужим мнением. Независимо от того, что именно служит вашим чувствительным местом: внешность, карьера, статус, ум или красноречие – вы в ужасе, что все узнают об этом недостатке.

Из-за тревожности Дебре неловко в обществе. Хотя в комфортной ситуации она способна спокойно общаться, чаще всего она слишком нервничает, чтобы использовать свои навыки. Она теряет самообладание и смущается. Она просто кажется себе белой вороной.

Напротив, проблемы Адама не связаны с навыками общения – они у него хорошо развиты. Но Адам чувствует, что он кардинально отличается от других людей. Его основная характеристика – отчужденность. Он выглядит скорее равнодушным, чем тревожным. У него аура «недоступного».

АДАМ: Я одинок даже в толпе. Точнее сказать, в толпе я чувствую себя еще более одиноким.

ТЕРАПЕВТ: Там твое одиночество становится заметнее.

Адаму кажется, что он идет по жизни сквозь толпу незнакомцев. Ему нигде нет места.

Большинству людей больно быть настолько иными. Есть те, кто считает себя лучше других, и те, кто отличается от других и при этом чувствует себя неплохо; но для многих это источник несчастья.

Большинство из нас хотят принадлежать к какой-то группе, и нам тяжело, мучительно и одиноко, когда этого не выходит.

В отличие от Дебры, которая чувствует себя *отверженной* в компании, Адам испытывает отсутствие связи. Для него общение только усиливает ощущение *изоляции*.

ТЕРАПЕВТ: Но если ты не общался с людьми на вечеринке, что же ты делал?

АДАМ: Я просто уходил в свой маленький мир.

Адам не злится на мир за то, что тот его отверг. Скорее он чувствует себя чужаком. Он другой. Ему нет места.

Изгнание из общества многолико. Над вами могут издеваться или дразнить. Вы можете быть изгоем – одиночкой и отшельником. Вы держитесь в сторонке, не вступая в клубы и группы. Иногда ваша ловушка почти незаметна и ее нелегко обнаружить. Вы обмениваетесь любезностями с людьми, но внутри вас – одиночество.

В любом случае вы наверняка страдаете от множества психосоматических симптомов. Одиночество часто связывают с проблемами сердца и желудка, расстройствами сна, головной болью и депрессией.

Вот несколько возможных причин того, что в детстве вы чувствовали себя изгоем:

1. Вы казались себе хуже других из-за какого-то внешнего качества (например, наружности, роста, заикания). Вас дразнили, бойкотировали или унижали другие дети.
2. Ваша семья отличалась от соседей и окружающих.
3. Вы отличались от других детей даже внутри своей семьи.
4. В детстве вы были пассивны; вы делали то, что от вас ожидалось, но у вас не было своих интересов или предпочтений. Теперь вам кажется, что вам не о чем разговаривать с другими.

Один из источников ловушки – детство в семье, которая отличалась от других людей по разным признакам: расовым, этническим, религиозным, социальным, образовательным, материальным. Может быть, привычки и традиции в вашем доме были иными или существовал языковой барьер. Возможно, среди ваших родных кто-то страдал от болезни вроде алкоголизма или шизофрении. Вы переезжали, нигде надолго не задерживаясь, и вам не удалось пустить корни – вы были перекатиполем.

Другой источник – нечто, отличавшее вас от остальных детей, даже внутри семьи. Иногда это бывает с одаренными детьми. У них другие интересы, им нравится читать или слушать музыку больше, чем играть с ровесниками. У вас могли быть пристрастия, нетипичные для вашего пола, например мальчик любил играть в куклы, а девочка предпочитала шумную мальчишечью возню. Вас изолировала ваша сексуальная ориентация – гомосексуалы часто страдают от ловушки Изгнания из общества. Может быть, вы были стеснительным, эмоциональным, задумчивым, интеллектуальным или закомплексованным. Могло случиться, что вы развивались быстрее или медленнее других детей в физическом или сексуальном плане; с точки зрения самостоятельности, умственных и социальных способностей.

Что-то заставляло вас чувствовать, что вы хуже других детей. Вас дразнили или унижали. Пациенты называли множество причин, из-за которых они стали мишенью для атак.

Физические

Полнота, худоба, высокий рост, низкий рост, слабость, уродство, акне, физическое увечье, маленькая или большая грудь, позднее половое созревание, плохие успехи в спорте, плохая координация, непривлекательная внешность.

Умственные

Медленное усвоение школьной программы, нарушение обучаемости, «книжный червь», заикание, эмоциональные проблемы.

Социальные

Неловкость, неумение общаться, незрелость, неспособность поддержать разговор, впечатление

странного, скучного, «некрутого» ребенка.

Из-за того, что вы казались необычным или неприятным, другие дети исключили вас из коллектива. Они не играли с вами, дразнили и унижали вас. Вы слились с фоном, чтобы избежать насмешек. В любой ситуации, связанной с общением, вы начинали стесняться. Вы оставили попытки завести друзей, чтобы вас не отвергали. Вы могли объединиться с детьми, тоже непохожими на других, но вам хотелось попасть в популярную группу. Ваше чувство изоляции становилось все сильнее. У вас развились интересы одиночки, например чтение или компьютерные игры. Возможно, вы стали экспертом в сферах, где не нужно общение, компенсируя свое чувство неполноценности.

С вами могло случиться что-то одно или все из вышеперечисленного. С Деброй произошло почти все.

ДЕБРА: В детстве я была толстой и противной. На детской площадке дети смеялись надо мной. Они гонялись за мной и пытались повалить на землю. Когда я стала старше, никто из мальчишек не хотел со мной встречаться. Я ни разу не была на свидании, пока не похудела перед колледжем.

Для Дебры изгнание из общества связано с сильным стыдом. Ее стыд лишнего веса удерживал ее от желания общаться с другими детьми. Она чувствовала, что ее отвергнут, как только увидят ее недостаток.

Чтобы компенсировать отсутствие успеха в обществе, Дебра отлично училась. В связи с этим у нее даже развилась ловушка Завышенных стандартов. Это частый способ компенсации у детей, отвергнутых группой. Часть проблем Дебры – ее высокие стандарты в отношении того, как она должна выглядеть в чужих глазах. Она точно знает, что ей нужно быть уравновешенной, умной и привлекательной. Ей кажется, что, если она не будет соответствовать идеалу, собеседник не даст ей спуску. Она ждет критики. Это одна из причин, по которой она так нервничает.

Как мы уже указали, Изгнание из общества могло развиваться как часть более глубокой Неполноценности. Вы так сильно ощущали нелюбовь своей семьи, что спроецировали ее на другие социальные связи. Вам некомфортно в компании и при тесном общении. Взаимодействуя с людьми, вы готовы к тому, что ваш недостаток станет проблемой, и либо тревожитесь, либо вовсе избегаете неловкой ситуации. Вы не ждете, что вас полюбят или оценят. Ваша ловушка – часть более глубокого чувства ущербности.

Адам вырос в семье алкоголиков. Оба его родителя выпивали. Он был старшим сыном и взял на себя все домашние заботы. К двенадцати годам он успешно заменил маму и папу четверым младшим братьям и сестрам.

АДАМ: По сравнению с моей домашней жизнью школа была каким-то нереальным миром. Другие дети переживали, что им надеть на праздник, как попасть в спортивную команду, кого пригласить на выпускной, а я думал об оплате счетов и сохранении крыши над головой.

Хотя Адам в школе казался обычным ребенком, сам он себя таким вовсе не чувствовал. «Я как будто существо совершенно другого вида». Он не мог пригласить гостей и всегда страшно нервничал, когда друзья контактировали с его родителями. Он старался провести границу между домашней и школьной жизнью и держал свою семью закрытой для других детей.

На протяжении детства Адама финансовый статус семьи ухудшался. Скоро ему стало совсем туго. Они не только много переезжали, но и селились в окружении, в которое не вписывались.

АДАМ: Мои родители всегда считали, что мы лучше всех вокруг. Они вели себя так, будто мы все еще живем в хорошем доме и в приличном районе. Они старались создать впечатление, что с соседями нам якшаться не пристало, что они плохо на нас влияют. Они одобряли мои попытки быть не таким, как все, и держаться в стороне от других детей.

Из-за родителей Адам неохотно заводил отношения с окружающими.

Иногда критически настроенные родители провоцируют исключение из общественной жизни. У нас был пациент, которого в семье постоянно критиковали за внешний вид, речь, поведение. Его заставили поверить, что он не вписывается в общество. Он начал скованно вести себя на людях. Он боялся критики и поэтому избегал людей.

Другой источник изгнания из общества связан с ловушками Зависимости и Покорности. Важный аспект обучения общению – ощутить себя активным и инициативным. Родители должны поддерживать нас в развитии своей идентичности, интересов и предпочтений. У нас есть уникальная личность. Она дает нам энергию и идеи для разговоров с другими людьми.

Иногда дети пассивны от природы, а порой родители не поощряют развитие индивидуальности. Когда ваша уникальность растоптана, вы делаете то, чего ждут от вас другие. Вы принимаете их лидерство и становитесь ведомым. Но вы не можете развивать свои идеи, интересы или предпочтения. Вам кажется, что вам нечего сказать. Ваша пассивность заставляет вас думать, что у вас нет ничего, что могло бы заинтересовать других. Поддерживать разговор невыносимо. Вам нетрудно слушать, но вы не можете сами завести беседу на определенную тему, поделиться мнением, предложить, чем заняться или куда пойти. Через какое-то время вы вообще перестаете общаться с людьми, потому что это проще, чем все время молчать. Такое поведение, как и другие источники ловушки, которые мы описали, приводит к тревожности и изоляции.

Почти у всех в какой-то мере присутствует ловушка Изгнания из общества. У нас есть уязвимая часть, не уверенная, что к нам отнесутся по-доброму. Кто из нас *никогда* не испытывал отторжения со стороны окружающих? Вопрос в том, насколько остро это ощущалось и какой сильный отпечаток оставило. Кроме того, чем раньше вы подверглись изгнанию из общества, тем сильнее ловушка.

У многих людей она развивается в подростковом возрасте, когда давление сверстников сильнее всего и очень легко *не* вписаться в какую-то группу. Многие подростки чувствуют себя иными, изолированными, чужими. Это происходит так часто, что считается почти нормой. Однако к концу школы или чуть позже большинство из нас избавляются от такого чувства отчуждения. Мы находим похожих на нас друзей или партнера, или нам уже меньше хочется примкнуть к самой популярной группе.

Но некоторые люди испытывают Изгнание из общества до конца своих дней. Обычно их ловушка появилась еще в детстве. Такие люди помнят, что сверстники никогда их не принимали.

Ловушки в работе и любви

Вы подпитываете ловушку Изгнания из общества разными способами.

1. Вы чувствуете себя не таким, как все, или хуже других. Вы преувеличиваете разницу и преуменьшаете сходства. Вам одиноко, даже когда вас окружают люди.
2. На работе вы находитесь на периферии и избегаете контактов с коллегами. Вас не повышают по службе и не приглашают участвовать в проектах, потому что вы не вписываетесь в коллектив.
3. Вы нервничаете и стесняетесь на людях. Вы не можете просто расслабиться и быть собой. Вы переживаете, что сделаете или скажете что-то не то. Вы пытаетесь планировать, что сказать. Вам очень неудобно говорить с незнакомцами. Вам кажется, что вам нечего сказать другим людям.
4. Вы избегаете групп и сообществ. Вы проводите время только с ближайшими родственниками или с одним или двумя лучшими друзьями.
5. Вы чувствуете стыд, когда люди встречают вашу семью или узнают подробности о ней. Вы скрываете информацию о своей семье от других людей.
6. Вы притворяетесь похожим на других, чтобы вписаться в группу. Вы не позволяете большинству видеть необычную часть вас. У вас есть тайная жизнь или чувства, из-за которых, как вам кажется, люди могут вас унизить или отвергнуть.
7. Вы концентрируетесь на том, чтобы быть непохожим на членов своей семьи: повышаете свой статус, копите материальные блага, следите за грамотностью речи, скрываете этнические отличия и т. д.
8. Вы никогда не принимали определенную часть своей натуры, так как были уверены: из-за нее люди думают о вас хуже (например, вы стеснительны, умны, эмоциональны, излишне женственны, слабы, зависимы).
9. Вы очень стесняетесь своего внешнего вида. Вы чувствуете себя *менее* привлекательным, чем говорят о вас другие люди. Вы стараетесь выглядеть привлекательным и сильно переживаете из-за недостатков внешности (например, веса, физической формы, фигуры, роста, цвета кожи и черт лица).
10. Вы избегаете ситуаций, в которых можете показаться глупым, медленным или неловким (например, учеба, выступление на публике).
11. Вы постоянно сравниваете себя с обладателями атрибутов успеха, которые у вас отсутствуют (внешность, деньги, спортивный талант, успех, модная одежда).
12. Вы слишком много внимания уделяете *компенсации* того, что кажется вам вашими социальными недостатками: стараетесь продемонстрировать свою популярность или навыки общения, завоевать любовь людей, стать частью важной социальной группы, добиться успеха в карьере или вырастить талантливых детей.

В романтическом плане вас привлекают разные типы людей. Возможно, вас тянет к тем, кто вам *противоположен*, – у кого есть внешние признаки *принадлежности к группе*, которых у вас нет. В зависимости от ваших проблем с Изгнанием из общества вы можете искать партнера, который хорошо выглядит, имеет высокий статус, популярен сам или входит в популярную группу, комфортно чувствует себя в общении или просто производит впечатление обычного человека. С его помощью вы тоже вписываетесь в коллектив.

В выборе обидительного партнера есть преимущества и недостатки. Он может помочь вам начать общаться. В конце концов вы почувствуете себя комфортнее и будете вовлечены в общение. С другой стороны, есть опасность слишком рассчитывать на такого партнера, чтобы войти в компанию проторенной дорожкой. Вы даже рискуете стать еще стеснительнее и полностью положиться на партнера в разговорах и общении. В этом случае выбор такого партнера усилит ваше впечатление о собственной социальной некомпетентности.

Вас может также тянуть к другим изгоям. Вы ощущаете особую связь с людьми, отвергнутыми обществом, и поддерживаете друг друга в своих ощущениях непохожести.

АДАМ: Моя девушка Сьюзен тоже была изгоем. Она из тех эстетствующих, которые всегда носят черное и пишут странные картины. Когда мы были вместе, мы издевались над всеми остальными. Мы жалели всех за то, что они такие жалкие, скучные и обычные.

Такой партнер успокаивает вас, когда вы чувствуете себя одиноко, и заставляет сильнее ценить свою уникальность. Вместо того чтобы в *одиночестве* страдать из-за своих отличий, вы переживаете их *вместе* – ведь вы оба лучше, чем другие.

Люди, которые чувствуют себя не такими, как все, часто сбиваются в группы: артисты, зубрилы, панки, стилиаги. Вместе они – сила. Группа изгоев часто может повысить свой статус и почувствовать себя и лучше. Этот феномен прекрасно иллюстрируют религиозные группы. Их приверженцы считают, что у них есть тайна, которой владеют только они. Этот факт ставит их выше остальных. Это они теперь лучше всех, а весь остальной мир – изгой.

Однако некоторые люди с этой ловушкой не принадлежат к субкультурам и отвергаются всеми группами.

АДАМ: Я нигде не вписываюсь. Я спортивный, но не качок. Но я и не интеллектual. Я не богема, но и не яппи. Меня разрывает между всеми этими мирами, и я не нахожу себе места ни в одном из них.

Даже преодолев Изгнание из общества во взрослом возрасте, вы все равно иногда *чувствуете* себя нежеланным или иным. Прежние ощущения сохраняются. Вы усугубляете различия между собой и другими, усложняя себе задачу общения и возводя барьеры. Как только вы начинаете с кем-то сближаться, вы обнаруживаете, что вам не хватает точек соприкосновения в определенных областях.

Ловушка сильно влияет на выбор карьеры. Вероятно, вас привлекают занятия, которые не требуют активных социальных взаимодействий. Обретение профессии, которой можно успешно заниматься в одиночестве, часто становится преимуществом. Вы можете стать художником, ученым, репортером или писателем. Возможно, вы выберете занятие, требующее постоянных путешествий или позволяющее работать из дома. Другая распространенная сфера интересов у людей с этой ловушкой – компьютеры. Вы можете открыть собственную компанию, чтобы строить отношения на своих условиях и не волноваться о том, чтобы другие люди вас принимали. Но работу, на которой продвижение зависит от контактов и связей, вы выберете в последнюю очередь. Вы – неподходящий тип для корпорации, где нужно подниматься по карьерной лестнице, используя свой социальный опыт.

Если вы работаете в корпорации или другой организации, то, вероятно, чувствуете себя хуже других или не вписываетесь в коллектив. Вы можете отлично выполнять свои обязанности, но ловушка сдерживает вас.

ДЕБРА: Мне нужно развлекать клиентов, водить их на обеды и коктейли, но я этого избегаю. Мне от этого очень плохо. Я теряю клиентов.

Иногда вы позиционируете себя странным, эксцентричным или равнодушным.

Побег – первое средство совладания с ловушкой. Это краеугольный камень, на котором построено Изгнание из общества. Избегание ситуаций, где требуется общение, ведет к тому, что для вас ничего не изменится. Ваши навыки не улучшатся. Ваши убеждения останутся непоколебимыми. Вам так удобнее, но вы топчетесь на месте. Изменение требует перехода к борьбе и освоению новых навыков. Люди, преодолевшие Изгнание из общества, смогли это сделать.

Ниже перечислены шаги, которые помогут справиться с Изгнанием из общества.

1. Осознайте изгнание из общества в своем детстве. Почувствуйте изолированного и неполноценного ребенка внутри себя.
2. Назовите повседневные ситуации, в которых вы испытываете тревогу или дискомфорт.
3. Назовите ситуации общения, которых вы *избегаете*.
4. Перечислите свои способы *контратаковать* или *гиперкомпенсировать* чувство отчуждения или неполноценности.
5. На основании шагов 1–4 перечислите свои качества, которые заставляют вас чувствовать себя отчужденным, уязвимым или неполноценным.
6. Если вы уверены, что ваш недостаток *реален*, назовите шаги, которые помогут *преодолеть* его. Составьте план изменений и следуйте ему.

7. Оцените заново серьезность недостатков, которые вы не можете изменить.
8. Сделайте карточку для каждого недостатка.
9. Составьте иерархию групп в обществе и на работе, которых вы избегали. Постепенно продвигайтесь по ней вверх.
10. В группах старайтесь завязать разговор.
11. В группах будьте собой.
12. Перестаньте стараться *компенсировать* те стороны, которые кажутся вам нежелательными.

*1. Осознайте изгнание из общества в вашем детстве. Почувствуйте изолированного и неполноценного ребенка внутри себя. Прежде всего нужно вспомнить. Откройте путь воспоминаниям о том, как вы ощущали себя чужаком или не таким, как другие дети. Когда будете одни, приглушите свет и устройтесь поудобнее. Помните, что не надо торопить образы. Просто закройте глаза и позвольте им прийти. Вспомните, когда вы казались себе непохожим на других или хуже всех. Можете начать с образа *нынешней* ситуации, которая вызывает у вас чувство Изгнания из общества.*

К вам могут прийти образы того, как над вами смеялись, унижали, дразнили или запугивали или как вы были одни, в изоляции, нигде не находя себе места. Вот образ, который представила Дебра. На одном сеансе она рассказала нам о еще одной неудачной вечеринке. Мы попросили ее закрыть глаза и представить себе тот случай.

ДЕБРА: Я стою рядом с парнем, который со мной разговаривает. Я чувствую облегчение, что кто-то говорит со мной и я не одна, но так нервничаю, что не могу ответить. Я говорю очень быстро, и, конечно, заметно, как мне страшно. Я сильно нервничаю. Ему становится неловко, он обрывает разговор и отходит.

Я ушла сразу после этого и больше на вечеринки не ходила.

ТЕРАПЕВТ: Остановись и представь себе момент, когда ты так же чувствовала себя в детстве.

ДЕБРА: Я в гостях у моей подруги Джинны. Здесь много детей. Они делятся на команды, чтобы играть в кикбол, но меня никто не выбирает. Меня распределяют последней, и в команде, куда я попадаю, все недовольны.

Образы Адама больше сосредоточены на положении вне группы. На одном сеансе он рассказал, как ездил в детстве в палаточный лагерь. Дети купались в водопаде.

АДАМ: Нас было человек пять, мы плавали рядом с водопадом. В какой-то момент я нырнул и стоял там, где вода падала прямо на меня. Другие дети виделись какими-то размытыми, и я слышал их приглушенные голоса за ревом воды. Внезапно мне стало очень одиноко. Я подумал, что так бывает всегда – все очень далеко от меня. Я смотрел на них как через окно. Все где-то там играют, а я стою в стороне и смотрю на них.

Воспоминания об изгнании из общества болезненны. Вам нужно успокоить этого одинокого внутреннего ребенка. Представьте, что вы взрослый утешаете ребенка, которым были. Изгнание из общества – холодное, сиротливое чувство. Не бросайте своего внутреннего ребенка в этом бездушном месте. Войдите в образ в облике взрослого и поддержите его.

АДАМ: Я вхожу в воспоминание, ныряю в водопад, где стоит мое детское «я», и говорю ему, что он больше не один. Я здесь и помогу ему наладить связи с другими людьми.

2. Назовите повседневные ситуации, в которых вы испытываете тревогу или дискомфорт. Составьте список ситуаций, в которые вы попадаете, но не избегаете их. Он может включать вечеринки, встречи, походы в кафе и рестораны, выступления перед слушателями, свидания, дискуссии, общение с вышестоящими людьми или проявление настойчивости. Вот список Дебры.

1. Приветствую консьержа.
2. Звоню перспективным клиентам.
3. Обедаю в столовой на работе.
4. Неформальное общение в церкви.
5. Встречи с коллегами.
6. Общение с людьми, которых я плохо знаю.
7. Знакомство с соседями.

Теперь сделайте в таблице еще две колонки. Во второй колонке рядом с каждой ситуацией расскажите, почему вы чувствуете себя незванным, не похожим на других или неполноценным. Например, по поводу вечеринки Дебра написала: «Я некрасивая, плохо говорю, выгляжу напуганной». Напротив встреч с коллегами она указала: «Говорю глупости, не могу расслабиться и спокойно поболтать, выгляжу непрофессионально по сравнению с другими».

И наконец, в последней колонке напишите, что может произойти в самом худшем случае. Представьте все в ярких деталях. Какой именно катастрофы вы боитесь? Люди засмеются над вами, отвергнут вас? Они увидят, что вы никуда не годитесь? Или вы снова не впишетесь в группу?

3. Назовите ситуации общения, которых вы избегаете. Это то, что вы предпочитаете не делать и чаще всего не делаете. Вот список Дебры:

1. Большинство вечеринок.
2. Ужины с клиентами.
3. Свидания.
4. Обращение к начальнику с просьбой.
5. Приглашение к себе людей, которых я плохо знаю.
6. Поход куда-то с коллегами после работы.
7. Организация презентации на работе.

Составив этот список, сделайте еще две колонки и для каждой ситуации пройдите те же шаги, что в пункте 3. Во второй колонке напишите, почему вы чувствуете себя не похожим на других и неполноценным. В последней колонке укажите худшее, что может произойти.

4. Перечислите свои способы контратаковать или гиперкомпенсировать чувство отчуждения или неполноценности. Это способы, которыми вы пытаетесь доказать, что истина противоположна ловушке. Это форма контратаки. Вы стараетесь победить ловушку, делая все возможное, чтобы показать, что вы такой же, как все. Вы не изгой. Вот список Адама:

Как я компенсирую чувство непохожести на других:

1. Я пытаюсь притвориться таким же, как окружающие люди, чтобы вписаться в коллектив. Я держу свои мысли при себе.
2. Я скрываю от людей свои странности (любовь к иностранным фильмам, мои истории, мою семью).

3. Когда я встречаюсь с девушкой, я не ввожу ее в круг своих друзей и семьи. Я стараюсь разделять эти миры.
4. Я одеваюсь консервативнее, чем мне хотелось бы.
5. Я стараюсь произвести на людей впечатление своей популярностью.
6. Я стараюсь дружить с популярными людьми.

Точно так же вы можете компенсировать ощущение неполноценности, заикливаясь на внешности или на карьерных успехах, стараясь быть популярным или скрывая свои недостатки.

Такая гиперкомпенсация хрупка и легко рушится. Мы хотим, чтобы вы построили более крепкую базу и заново открыли для себя общение. Оно может сильно отличаться от кошмарного опыта, пережитого вами в детстве. Взрослые в целом более терпимы к чужим особенностям, чем дети и подростки. Они не так склонны унижать и отвергать.

5. На основании шагов 1–4 перечислите свои качества, которые заставляют вас чувствовать себя отчужденным, уязвимым или неполноценным. Возьмите по листу бумаги на каждое перечисленное качество. Напишите на каждом листе заголовок: (например, «Толстый ребенок», «Глупый ребенок»). Затем сделайте следующее:

1. Дайте четкое определение каждому качеству (например, толстый = вес больше 100 килограммов).
2. Перечислите все доказательства из вашей *взрослой* жизни, которые *подкрепляют* ваше ощущение того, что это реальный недостаток.
3. Перечислите все доказательства, *опровергающие* это чувство.
4. Попросите друзей и родных прокомментировать, насколько справедливо вы оцениваете каждое качество.
5. Напишите несколько предложений, перечисляющих *объективные* свидетельства. Верна ли ваша самокритика?

Дебра перечислила такие качества, как «некрасивая», «не умею поддержать интересный разговор на вечеринках», «недостаточно успешная», «нервничаю на людях», «теряюсь и говорю глупости» и «произвожу ужасное первое впечатление». Вот лист, который она составила для качества «я произвожу ужасное первое впечатление».

1. Определение

Я с первой встречи не нравлюсь людям.

2. Подтверждение того, что это настоящий недостаток в моей взрослой жизни

Я никогда не знакомлюсь с парнями на вечеринках. Люди быстро теряют интерес к разговору со мной. Я плохо прохожу собеседования. Некоторые смеялись надо мной при первой встрече (например, Эллен, Билл). Мне очень сложно знакомиться с новыми людьми. Я думаю, что не нравлюсь соседям – они куда дружелюбнее относятся к другим жильцам дома.

3. Свидетельства в моей взрослой жизни, опровергающие это чувство

Во взрослом возрасте я завела *несколько* друзей. На самом деле у меня много хороших друзей. Когда я училась в колледже, я вроде бы нравилась мамам моих парней.

4. Спросить родных и друзей

Я спросила сестру, маму и двоих друзей. Все согласилось со мной, кроме мамы. Сестра заметила, что поначалу я кажусь зажатой. Друзья сказали примерно то же самое.

5. Объективный итог

Хотя я могу иногда производить хорошее первое впечатление, большая часть свидетельств указывает, что это настоящий недостаток.

Проделав такую же работу с другими своими качествами, Дебра признала, что она, пожалуй, симпатичная и достаточно успешная, но другие недостатки были реальными.

Адам перечислил следующие недостатки:

1. Я не разговариваю на темы, привычные для других людей.
2. Я странный.
3. Люди не хотят со мной знакомиться.
4. Я слишком серьезный. Я не могу расслабиться.
5. Я одеваюсь не так, как другие.
6. У меня необычные интересы, которых, кажется, нет у окружающих.
7. Я веду себя отчужденно и отталкиваю этим людей.

Заполнив свои листы, он решил, что «Я не разговариваю на темы, привычные для других людей», «Я слишком серьезный. Я не могу расслабиться» и «Я веду себя отчужденно и отталкиваю этим людей» – это реальные недостатки.

Кое-что прояснилось, когда мы оценили, были ли недостатки Адама настоящими или вымышленными. Адам *преувеличивал* различия между собой и другими людьми. Этим он сильно подкреплял свою ловушку. Он постоянно преувеличивал различия и преуменьшал сходства.

ТЕРАПЕВТ: Почему ты решил, что не можешь поговорить с новым менеджером на работе?

АДАМ: Я подумал, что у нас с ним нет ничего общего.

ТЕРАПЕВТ: Но вы работаете в одной сфере. Это уже что-то.

АДАМ: Но нас слишком многое отличает.

ТЕРАПЕВТ: Например?

АДАМ: О, он по-другому одевается и ездит на дорогой машине.

ТЕРАПЕВТ: А ты разве не слышал, что он тоже любит зарубежные фильмы?

АДАМ: Да, но эта его машина меня раздражает. Я просто думаю, что он прожженный материалист. А я не такой.

Ловушку Адама поддерживало его мировоззрение, опирающееся на различия, а не на сходства.

6. Если вы уверены, что ваш недостаток реален, перечислите шаги, которые вы можете сделать, чтобы преодолеть его. Составьте поэтапный план изменений и следуйте ему. Вы можете включить в него такие вещи, как работа над улучшением своих социальных навыков, теплое и дружелюбное отношение к людям, снижение или увеличение веса, запись на курсы риторики, возвращение к учебе, улучшение внешности или другие способы стать лучшей версией себя. Шаг за шагом выполняйте действия из списка. Иногда мы увливаемся от борьбы со своими недостатками. Нам так стыдно, что мы даже не хотим об этом думать. Старайтесь не попасть в эту западню. Атакуйте свои недостатки в эту западню.

Дебра выработала план, чтобы исправить свое «ужасное первое впечатление». Вначале она попыталась понять, какие аспекты ее поведения вызывают проблемы. Она наблюдала за собой при знакомстве с людьми, спрашивала друзей и семью и разыгрывала по ролям диалоги на наших сессиях.

ТЕРАПЕВТ: И к какому выводу мы пришли?

ДЕБРА: Думаю, у меня есть две основные проблемы с первым впечатлением. Во-первых, из-за своей нервозности я отпускаю нелепые комментарии, а собеседник не понимает, что это шутка. Во-вторых, я не знаю, что рассказывать о себе, когда люди задают вопросы.

Как только Дебра заметила за собой склонность к неуместным шуткам, ей оказалось довольно легко изменить поведение. Она не позволяет себе шутить по крайней мере до тех пор, пока не узнает человека поближе. Вторую проблему – что говорить о себе – мы разобрали на сессиях. Мы подготовили рассказ Дебры о себе – о работе, семье, интересах. Многие социальные навыки можно освоить через подготовку. Заранее разыгрывая разные сценарии, вы избавитесь от тревожности.

Работа с образами может также сыграть серьезную роль в вашей подготовке. Вместо того чтобы тратить время перед неким событием, рисуя себе провальные ситуации и запугивая себя еще сильнее, представьте, что все пройдет хорошо и вам удалось все задуманное. Устройте генеральный прогон успеха, а не неудачи.

ДЕБРА: Перед тем как пойти на корпоративную новогоднюю вечеринку, я прилегла, расслабилась и представила, что вечеринка прошла очень хорошо. Я представила, как захожу и осматриваюсь с улыбкой, выбирая человека, с которым заговорю. Я подойду к нему и спокойно скажу: «Привет». Я продумала, о чем заговорю дальше.

7. Оцените заново важность недостатков, которые вы не можете изменить. У «Анонимных алкоголиков» есть высказывание: «Бог дал мне спокойствие, чтобы смириться с тем, что нельзя изменить; смелость, чтобы изменить то, что можно; и мудрость, чтобы отличать одно от другого». Кое-что в себе вы можете изменить, а что-то – нет. Нужно научиться принимать себя.

У вас могут быть недостатки, которые невозможно изменить или которые никогда полностью не исправятся. Вы всегда будете высокого или низкого роста, вы можете всю жизнь иметь лишний вес, так и не добившись успеха в карьере или не научившись рассказывать интересные истории на вечеринках. Однако люди с этой ловушкой почти всегда преувеличивают свои недостатки. Подумайте об этом. Серьезны ли ваши недостатки по сравнению с вашими хорошими качествами?

Перечислите свои хорошие качества и недостатки. Составьте такие же списки в отношении своих знакомых. Настолько ли вы хуже их, так ли велико различие между вами? Постарайтесь посмотреть на свои недостатки со стороны. Дебра испытывает неловкость в общении, но в то же время она – умный, чувствительный и милый человек. То же можно сказать и об Адаме. Он – веселый и интересный человек с изюминкой и харизмой. Судя по нашему опыту работы с этой ловушкой, недостатки наших пациентов всегда меркнут на фоне их уникальной личности.

Вы, вероятно, считаете, что другие взрослые относятся к вашим недостаткам так же, как дети, которые смеялись над вами в школе. Но вы не правы. Взрослые ценят индивидуальность. Только дети или незрелые взрослые хотят быть такими же, как все.

ДЕБРА: На вечеринке я чувствую себя так же, как тогда, на школьной игровой площадке. Мне кажется, что сейчас перемена и все надо мной смеются. Кажется, я даже жду, что люди соберутся вокруг меня и стаю и начнут дразнить меня толстойкой.

И наконец, у вас могут быть недостатки, которые вам не хочется изменять, потому что это ценная часть вашей личности. Такое мнение в конце концов сложилось у Адама о его манере одеваться. Ему нравилось покупать одежду и придумывать новые наряды. Он не хотел отказываться от этого. Он одевался необычно, но не эпатажно. У Дебры было особое отношение к косметике. Она не любила краситься, хотя это могло бы повысить ее шансы познакомиться с мужчиной.

Только вы решаете, как и насколько вы хотите измениться. Но вы должны предвидеть последствия того, что вы делаете. Если ваша цель – вписаться в группу, то вряд ли поможет выставлять напоказ свою уникальность. Одна из самых сложных задач – найти баланс между нормальностью, умением принадлежать к группе и выражением своей уникальной, индивидуальной природы. Чересчур ударившись в конформизм, мы потеряем свою индивидуальность; если мы погонимся лишь за самовыражением и демонстрацией своей уникальности, обществу будет трудно нас принять.

8. Сделайте карточку для каждого недостатка. Носите эти карточки с собой. Читайте их каждый раз, когда срабатывает ваша ловушка. Так вы сможете понемногу разрушать ее.

Когда будете составлять карточку, укажите, как вы преувеличиваете недостаток. Упомяните свои хорошие качества. Включите в список способы исправиться.

Мы приведем несколько примеров. Вот что написала Дебра для своего недостатка «Мне неловко в компании».

Мне не по себе, как будто все только на меня и смотрят. Мне кажется, что я ни с кем не могу заговорить. Но это просто срабатывает моя ловушка. Если я оглянусь вокруг, то увижу, что люди на меня не смотрят. А если кто-то и смотрит, то, скорее всего, это дружелюбный взгляд. Если я начну говорить с людьми, через некоторое время моя тревога пройдет. Люди не видят моего страха. Кроме того, другие тоже волнуются. Всем бывает немного тревожно в компании. Я могу для начала расслабиться, осмотреться и найти человека, с которым можно поговорить.

Вот карточка, которую Адам написал для недостатка: «Я веду себя так отчужденно, что это отталкивает людей».

Я вижу, что я не такой, как окружающие. Я чувствую себя чужаком, одиноком в толпе. Я сдерживаюсь, отстраняюсь. Но это срабатывает моя ловушка. На самом деле я преувеличиваю свою непохожесть. Если я буду вести себя дружелюбнее, то обнаружу, что у нас есть что-то общее. Мне нужно просто дать себе шанс и отыскать связь с людьми.

Карточка помогает развеять чары ловушки и вернуть вас на правильный путь.

9. Составьте иерархию групп в обществе и на работе, которых вы избегали. Постепенно продвигайтесь вверх по иерархии. Это самый важный шаг. Перестаньте убежать! Из всех факторов, которые поддерживают вашу ловушку, избегание – самый важный. Пока вы бежите, ловушка будет срабатывать.

К тому времени как мы взрослеем, риск того, что люди нас отвергнут, становится ниже, чем в детстве. По мере взросления большинство людей становятся терпимее. Но вы этого не видите. Вы застряли в детстве и не знаете, что мир вокруг изменился. Вы приписываете взрослым вокруг вас мышление детей. Поэтому вы избегаете ситуаций, в которых могли бы получить так необходимую вам положительную оценку. Так вы никогда не узнаете, что на самом деле вас уже никто не отвергает.

Мы понимаем, что этот шаг может быть трудным, и постараемся максимально облегчить его. Вы пытаетесь убежать, потому что вам очень страшно общаться. Вы готовы пойти почти на все, чтобы не переживать это чувство. И кроме того, с ловушкой Изгнания из общества вы можете жить практически без общения. Вы справитесь, даже если в вашей жизни не будет этого удовольствия.

Возьмите список, описывающий ситуации, которых вы избегаете, сделанный в шаге 3. Оцените, насколько трудно вам будет испытать каждую из них, используя следующую шкалу. (Выберите число от 0 до 8.)

0 Очень легко

2 Немного трудно

4 Достаточно трудно

6 Очень трудно

8 Почти невозможно

Например, Дебра оценила пункты своего списка вот так:

СИТУАЦИИ ОБЩЕНИЯ, КОТОРЫХ Я ИЗБЕГАЮ	СЛОЖНОСТЬ
1. Большинство вечеринок.	8
2. Ужины с клиентами.	5
3. Свидания.	6
4. Обращение к начальнику с просьбой.	4
5. Приглашение к себе людей, которых я плохо знаю.	7
6. Поход куда-то с коллегами после работы.	3
7. Организация презентации на работе.	8

Начните с самого *легкого* пункта. (Убедитесь, что включили относительно простые пункты – единицы, двойки и тройки.) Делайте это снова и снова, пока не освоите определенный уровень сложности. Дебре проще всего было пойти после работы куда-то с коллегами. Она делала это несколько раз в месяц в течение пяти месяцев, прежде чем перешла к следующему пункту в иерархии.

Дебра придумала и другие вещи третьего уровня сложности. Она болтала с шапочными знакомыми, такими как консьерж и продавцы в магазинах. Она заводила разговор с мужчинами, которые казались ей достаточно привлекательными. К четвертому уровню сложности она перешла, когда ощутила себя готовой к этому. Мы хотим, чтобы вы сделали то же самое. Придумайте дополнительные задания для каждого уровня сложности и выполните их. Тщательно планируйте каждый пункт. Продумайте все заранее. Выработайте решения для различных вариантов развития событий. Мыслите позитивно и заранее тренируйтесь успешно выполнить задание.

Постепенно продвигайтесь вверх по иерархии. Ваши успехи поддержат вас на пути. Труднее всего начать. Рискните и начните снова расти в социуме. Вы можете даже обнаружить, что вам это нравится.

10. В группах старайтесь завязать разговор. Посещая мероприятие, поставьте себе цель завести определенное количество бесед, а затем достичь своей цели. Выйдите наружу. Люди с этой ловушкой проводят слишком много времени внутри себя. Они ни с кем не общаются. Даже в компании они продолжают избегать реального контакта. Они приходят, но отсутствуют. Вам нужно преодолеть и эту, менее очевидную форму побега.

Когда Дебра и Адам отрабатывали свои иерархии, они согласились поговорить с определенным числом людей. Отправившись на вечеринку, они обещали себе: «Я поговорю как минимум с двумя незнакомцами». Вот что вам нужно сделать. Вы удивитесь, но четко поставленная цель часто *уменьшает* вашу тревожность, вместо того чтобы усиливать ее. Как только пройдет первый трепет, вы обнаружите, что тревога утихает, когда вы заговариваете с людьми. Так часто бывает при избегании. Вы ждете более сильных переживаний, чем выпадают вам на самом деле.

ДЕБРА: В итоге все вышло довольно удачно. Я поговорила с двумя людьми во время перерыва на кофе, и это было неплохо. Когда я в следующий раз пойду туда, будет еще лучше, потому что теперь мне есть с кем поговорить.

Попробуйте подружиться с *одним* человеком в группе, затем постепенно переходите к остальным. Это полезная стратегия. Очень тяжело сосредоточиться на целой группе людей. Вы чувствуете, что на вас смотрит толпа. Разбейте группу на блоки, с которыми можете справиться. Завоевывайте ее по одному или два человека зараз.

11. В группах будьте собой. Есть еще одна незаметная форма избегания – попытка утаить какую-то часть себя. Вы говорите с людьми, но скрываете или аккуратно уходите от определенных тем, чтобы ваш дефект или отличие не всплыли наружу. Может быть, вы гей, или неуспешны, или у вас необычная семья. Вас отличает физическая характеристика или какой-то аспект вашего статуса – например, образование или доход.

Вы платите слишком высокую цену за хранение этих секретов. Ваше общение с людьми наполнено напряжением и одиночеством. Как сказала одна из наших пациенток: «Секреты изолируют нас». Постарайтесь по возможности *не* скрывать своих недостатков или заметных только вам отличий. Мы не говорим, что нужно *выделяться*. Просто будьте собой. Позвольте людям знать, что вы гей или выросли в определенной семье. Перестаньте это скрывать. Узнав людей получше, поделитесь с ними тем, что делает вас уязвимым или неуверенным в себе. Это единственный способ понять, что вас принимают, несмотря ни на что.

12. Перестаньте стараться компенсировать те стороны, которые кажутся вам нежелательными. Позвольте себе увидеть, что большинство людей примут вас таким, какой вы есть – не зная, что вы пытаетесь произвести на них впечатление успехами или вешами. Сопровитесь этому желанию. Избавившись от этого груза, вы испытаете облегчение.

АДАМ: Было очень тяжело постоянно доказывать, что я – популярный парень. Я все время врал о себе. Я больше не хочу этого делать.

У Дебры была та же проблема с ее «отсутствием успеха». Поскольку она стыдилась своей работы, то постоянно пыталась доказать людям, какая она умная. Если тема работы всплывала в разговоре, она начинала запинаться и произносить надуманные фразы.

ДЕБРА: Если честно, я чуть ли не хвасталась. О чем бы мы ни говорили, я умудрялась вставить, что выиграла стипендию в колледже или что-то типа того. Начинала описывать какую-нибудь сложную теорию или становилась очень снисходительной. Это звучало надуманно. Люди сразу понимали, что я на самом деле чувствую.

Такая контратака очень утомительна, и вдобавок вы оказываетесь как на ладони у своего собеседника. Другие видят вас насквозь. Они знают, что в глубине души вам стыдно. Им заметно, что вы рисуетесь. Вы знаете это, и они тоже это знают. Перестаньте притворяться кем-то другим и будьте собой. Тогда вы больше понравитесь людям, и себе тоже.

Мы не имеем в виду, что нужно говорить о себе плохо. Скорее мы предлагаем вам успокоиться и перестать стараться произвести на людей впечатление.

Несколько слов в заключение

Выход из ловушки Изгнания из общества – это путь из одиночества к эмоциональной связи. Постарайтесь увидеть его в позитивном ключе. Если вы попробуете перечисленные стратегии изменения на практике, то обнаружите массу преимуществ. Дебра теперь ходит на свидания, получает удовольствие от вечеринок, посещая их несколько раз в неделю. Она приходит к нам на сессии в хорошем настроении. Адам завел несколько близких друзей, с которыми делится правдой о себе. Самая большая награда – социальная жизнь, приносящая удовлетворение. Вы почувствуете себя частью группы или сообщества. Это важная часть жизни, которой вы сейчас лишены. Зачем столько терять?

Маргарет: Двадцать восемь лет. Чувствует себя в капкане брака с жестоким мужчиной.

Маргарет выглядела напуганной, когда впервые вошла в наш кабинет. Она вызвала невольное желание защитить ее, и мы сразу начали о ней заботиться. Когда ей сказали, что она кажется растерянной, она ответила, что не любит даже думать о своих проблемах, не то что обсуждать их.

Маргарет чувствует, что попала в капкан отношений, которые боится прекратить. Ей страшно остаться одной. Энтони, ее муж, оскорбляет ее. Он уже два года не может найти работу и винит в этом ее. Вообще говоря, он винит ее во всех своих проблемах. У Маргарет агорафобия: с ней случаются панические атаки, и она никуда не ходит, потому что боится приступа – в поездах, ресторанах, магазинах, торговых центрах, толпах, кинотеатрах. Иногда ей так страшно, что она целый день не выходит из дома. Она пришла на терапию, потому что у нее не осталось сил терпеть свой брак и свои страхи.

Помимо трудностей в повседневной жизни, агорафобия лишает Маргарет многих удовольствий. Занятия, которые другие люди находят приятными, кажутся ей тяжким трудом.

МАРГАРЕТ: Энтони на меня злится. Он хочет, чтобы я встретила с ним завтра вечером в ресторане. Он не согласен приехать домой, чтобы забрать меня. Но я просто не смогу. Я не сяду на поезд.

ТЕРАПЕВТ: Чего ты боишься?

МАРГАРЕТ: А если со мной что-то случится и никто мне не поможет?

ТЕРАПЕВТ: Что может с тобой случиться?

МАРГАРЕТ: Что может случиться? Я так запаникую, что упаду прямо на улице.

Когда Маргарет дома, а Энтони нужно по какой-то причине уехать, она тоже начинает рваться из дома или садится за телефон. «Мой телефон – это моя система жизнеобеспечения, подключенная к миру». Хотя Энтони злобно жалуется, как ему тяжело нянчиться с ней, он не одобряет, когда она выходит куда-либо в одиночку. Это странно, но Маргарет кажется, что он *хочет*, чтобы она продолжала зависеть от него.

Уильям: Тридцать два года, все еще зависит от родителей.

Уильям тоже заходит в наш кабинет с напуганным видом. Он выглядит застенчивым и тихим и вызывает такое же желание позаботиться о нем и сделать так, чтобы ему было хорошо.

Уильям все еще живет с родителями. Он лишь однажды надолго покинул дом, когда уезжал учиться в колледж. Это продлилось год: потом он перевелся в небольшую школу неподалеку, чтобы можно было жить дома и ездить на занятия. Уильям стал бухгалтером, как его отец, и работает в отцовской фирме. Он очень переживает по поводу работы. Он долгое время встречается с женщиной по имени Кэрол, но ему почему-то тяжело сделать ей предложение. Он не может решить, подходит она ему или нет.

УИЛЬЯМ: Я все думаю: «А что, если я совершаю ошибку, вдруг она – не та самая? Что, если найдется кто-то лучше? Как мне узнать, мой ли это человек или я просто довольствуюсь тем, что есть?»

Мы хорошо ладим, но как-то без огонька. А вдруг я не смогу ее обеспечить? Она хочет много детей. Как узнать, обеспечу ли я жену с детьми? Я себя-то едва содержу. Иногда я думаю, что нужно порвать с ней сейчас же и покончить с этим.

Уильям два года пытался определиться с Кэрол. Он пришел на терапию, потому что она наконец поставила ему ультиматум – женись, или отношениям конец. Уильям чувствует себя парализованным.

Кристин: Двадцать четыре года, настолько независима, что не может принять помощь, даже когда в ней нуждается.

Кристин не кажется напуганной. Напротив, она выглядит вполне способной самостоятельно позаботиться о себе. Она держится уверенно и со знанием дела.

Кристин гордится своей независимостью. Она самодостаточна: «Мне никто не нужен». Она сама содержала себя и жила одна, с тех пор как поступила в колледж. Последние годы она была социальным работником в центре лечения наркозависимости. Она бесстрашно ходит по самым опасным районам города.

За восемь месяцев до визита к нам Кристин сломала ногу, катаясь на лыжах. Она все еще ходит с

тостью. Сразу после травмы ей пришлось на время вернуться домой. Ее родители и две младшие сестры приносили ей еду, помогали ей мыться и одеваться. Стресс от того, что о ней заботились другие люди, тем более члены семьи, был таким сильным, что Кристин пришла на терапию.

КРИСТИН: Я не такой человек, которому нравится забота. Я обнаружила, что это меня очень сильно расстраивает и вгоняет в депрессию.

Наверное, я не должна так сильно из-за этого расстраиваться. А теперь я вернулась в свою квартиру, и мне трудно позволить друзьям делать то, что я не могу сама, хотя я не задумываясь сделала бы это для них.

Почему я не могу принять помощь от других?

Опросник зависимости

Пройдите этот тест, оценивая каждый пункт с помощью следующей шкалы.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Если вы оценили какой-либо из пунктов этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Я чувствую себя скорее ребенком, чем взрослым, когда дело касается выполнения повседневных обязанностей.
	2. Я не способен выжить в одиночку.
	3. Мне плохо удается справляться самостоятельно.
	4. Другие люди могут позаботиться обо мне лучше, чем я о себе.
	5. Мне трудно решать новые задачи, если нет никого, кто мог бы мне подсказать.
	6. Я ничего не могу сделать правильно.
	7. Я ничего не умею.
	8. Мне не хватает рассудительности.
	9. Я не доверяю собственным суждениям.
	10. Повседневная жизнь слишком трудна для меня.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)

ЗАВИСИМОСТЬ: ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

- 10—19 Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам *не* относится.
- 20—29 Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь *изредка*.
- 30—39 Средний. Эта ловушка может быть *проблемой* в вашей жизни.
- 40—49 Высокий. Это совершенно точно *важная* ловушка для вас.
- 50—60 Очень высокий. Это совершенно точно одна из *основных* ваших ловушек.

Опыт зависимости

Если у вас есть ловушка Зависимости, сама жизнь кажется вам невыносимой и вы не в силах с ней справиться. Вы уверены, что не можете позаботиться о себе, поэтому вам нужно обращаться к другим людям. Только с чьей-то помощью вы сможете выжить. В основе вашего переживания зависимости лежит чувство, что взрослые повседневные дела требуют постоянной борьбы. Вы просто не способны на это. Вы чувствуете *недостаток чего-то, неполноценность*. Образ, передающий суть зависимости, – это маленький ребенок, который испугался большого мира и начал звать мамочку. Вы как малыш в чужом и страшном мире. Без взрослого, который о вас позаботится, вы теряетесь.

Ощущение неполноценности отражается в типичных для вас мыслях: «Это слишком сложно для меня», «Я с этим не справлюсь», «Я сломаюсь», «Я не смогу выполнить свои обязанности». Другие типичные мысли отражают ваш страх перед отверженностью – вы боитесь, что потеряете людей, от которых сильнее всего зависите: «Что я буду делать без этого человека?», «Как мне справиться самому?». Эти мысли часто сопровождаются чувством отчаяния и паники. Как говорит Маргарет: «Есть столько всего, что я не могу сделать. Мне нужно, чтобы кто-то это делал за меня». Вы живете этой необходимостью. Она отнимает у вас очень много ментальной энергии. Вы планируете и продумываете, как обеспечить присутствие какого-то человека с вами рядом. Вы не переносите одиночества, оно вас оглушает.

Вы часто не уверены в собственных решениях и сомневаетесь, что можете что-то адекватно оценить. Недоверие к себе – ключевая черта зависимости. Вы *нерешительны*.

УИЛЬЯМ: Если бы я мог определиться насчет Кэрол. Я не знаю, почему так сильно колеблюсь. Мне кажется, я неспособен сделать правильный выбор.

Когда вам нужно принять решение, вы полагаетесь на чужое мнение. Возможно, вы бегаєте от одного человека к другому, требуя совета. Вы сто раз передумываете. Весь процесс приносит вам лишь смятение и утомление. И даже приняв решение, вы просите других убедить вас в его правильности.

С другой стороны, вы можете ждать совета от одного человека, в котором вы полностью уверены, и полагаться только на него. Часто этот человек – ваш терапевт. В начале терапии наши зависимые пациенты всегда пытаются заставить нас принять решение за них. Перед этим нелегко устоять. Смотреть на бесконечные колебания пациента слишком мучительно, и нам хочется вмешаться и принять решение за него. Мы вынуждены брать себя в руки и противостоять искушению, потому что таким пациентам это не помогает. Это усиливает их зависимость от нас, тогда как цель терапии – формирование собственной независимости.

Зависимые люди не любят меняться. Они предпочитают, чтобы все оставалось как есть.

МАРГАРЕТ: Когда я впервые встретила Энтони в школе, я часто говорила ему, что хочу, чтобы школа никогда не заканчивалась и мы ходили туда всегда. Он не мог дождаться, когда же учеба кончится, когда он уйдет оттуда, а я хотела, чтобы это длилось вечно.

ТЕРАПЕВТ: Что ты могла потерять, когда школа закончилась?

МАРГАРЕТ: Наверное, мне было там очень спокойно. Все было так знакомо, так предсказуемо.

Ваше неверие в свои суждения заставляет вас бояться перемен. Вам не по себе в новой обстановке, где приходится рассчитывать на себя. В знакомых ситуациях вы уже заручились мнением других людей и знаете, как поступить. Но там, где нет советчика, нужно полагаться на свое мнение, а ему вы не доверяете.

Нам очень хотелось бы сказать, что вы не правы, но, к сожалению, часто дело обстоит именно так. Зависимым людям подчас действительно недостает умений – именно потому, что они всегда успешно избегали решения взрослых задач. Другие делали это за них. Такое избегание приводит к реальному недостатку опыта и навыков. Однако большинство зависимых пациентов *преувеличивают* свою неспособность действовать. Они сомневаются в себе сильнее, чем ситуация того требует.

Когда вы постоянно ведете себя так, что другие люди делают все за вас, вы *отступаете* перед своей ловушкой и утверждаетесь в своей несамостоятельности. Вы не можете стать уверенными в себе. Однако если бы вы жили одни, вам, скорее всего, удалось бы освоить необходимые повседневные навыки. Ваша зависимость – одна большая непроверенная гипотеза. Вы просто не знаете, что на самом деле можете быть самостоятельным.

Побег – другой способ усилить вашу ловушку. Вы сторонитесь занятий, если они кажутся вам слишком сложными. Есть определенные задачи, которых зависимые люди обычно избегают:

вождение автомобиля, ведение финансов, принятие решений, новая ответственность и новые навыки. Вы стараетесь не расставаться с родителем или партнером. Вы редко живете или путешествуете в одиночку, редко ходите в кино или в кафе одни. Постоянно избегая этих задач, вы утверждаетесь в чувстве, что неспособны с ними справиться. Маргарет говорит: «Энтони заботится о деньгах. Я бы никогда не смогла составить баланс чековой книжки». Уильям говорит: «Я ни за что не смог бы найти работу в другой фирме. Что, если я жалкий неудачник? Другие руководители не будут ко мне так снисходительны, как отец».

Зависимость и гнев

Хотя перемены вас пугают и вы их избегаете, вы часто чувствуете себя в ловушке, даже когда все вроде бы спокойно. Это негативная сторона Зависимости – и та цена, которую вы платите. Зависимые люди часто терпят насилие, проявляют покорность или жертвуют чем-то. Они делают практически все, чтобы удержать человека рядом.

Возможно, вы занимаете подчиненную роль в отношениях с членами семьи, любовниками и друзьями. Вне всяких сомнений, это вызывает у вас гнев (хотя вы часто не осознаете этого). Вам нравится защищенность таких отношений, но вы злитесь на людей, от которых зависите. Обычно вы не решаетесь открыто выразить свои эмоции. Это может оттолкнуть тех, в ком вы слишком нуждаетесь. Темная сторона ловушки состоит в том, что вы попадаете в западню своей зависимой роли.

ТЕРАПЕВТ: Закрой глаза и опиши образ своего брака.

МАРГАРЕТ: Я в темном месте, из которого не могу выбраться, здесь нет воздуха, и я не могу дышать. Здесь ужасно тесно. Энтони кричит на меня за что-то. Я слышу, как он говорит и говорит, и я его так ненавижу, что, кажется, сейчас взорвусь.

ТЕРАПЕВТ: Что ты делаешь?

МАРГАРЕТ: Я извиняюсь перед ним и обещаю, что больше так не буду.

Многие приступы паники Маргарет случаются, когда она злится на Энтони и пытается сдержаться. Зависимость дорого стоит, и платить приходится свободой и самовыражением.

Некоторые зависимые люди более откровенно выражают свою злость. Мы говорим, что они обладают «правом на зависимость», считая, что их нужды должны удовлетворяться. Кэрл рассказала нечто похожее об Уильяме на одной из наших встреч (по просьбе Уильяма Кэрл иногда приходила вместе с ним).

КЭРОЛ: Вчера Уильям был очень противным и вредным. На него иногда находит. Я готовила ужин, а он полез поправлять меня. Как будто я ничего не могу сделать правильно.

ТЕРАПЕВТ (Уильяму): Что с тобой случилось?

УИЛЬЯМ: Это началось, когда я пришел домой от врача. Я рассердился, что она не захотела пойти со мной на уколы от аллергии. Она заставила меня идти одного.

КЭРОЛ: У меня был экзамен по экономике!

УИЛЬЯМ: Сдала бы его потом.

У вас может быть сочетание ловушек Зависимости и Избранности. В этом случае вы злитесь, когда люди не исполняют ваших желаний. Вы *наказываете* их, дуясь, ведя себя раздраженно или сильно злясь.

Зависимость и тревожность

Панические атаки и агорафобия – довольно распространенные симптомы. Во многих случаях агорафобия – это проявление Зависимости. Самостоятельность основана на способности выйти в мир и ресурсах, позволяющих действовать независимо. Агорафобия прямо противоположна этому. Маргарет чувствует себя *беспомощной*. Когда она выходит из дома, то не уверена, что справится с тем, что может случиться. Она лучше совсем будет избегать мира и останется там, где ей спокойно.

Маргарет чувствует себя как ребенок – она так же беспомощна. Ее единственная надежда – повиснуть на ком-то, кто о ней позаботится. Больше всего она боится экстремальных проявлений беспомощности: смерти, безумия, нищеты, потери крыши над головой. Каждый раз, когда ее охватывает паника, она считает, что у нее сердечный приступ или она сходит с ума. Как и у большинства страдающих паническими атаками, у нее также есть Уязвимость – другая ловушка, связанная с самостоятельностью.

Даже если у вас нет панических атак, вы наверняка ужасно тревожны. Все естественные перемены в жизни, даже позитивные, кажутся невыносимыми. Продвижение по службе, рождение ребенка, выпускной вечер, свадьба – любая новая ответственность запускает тревожность. Случаи, которые большинство людей воспринимают как повод для веселья, приводят вас в ужас.

Возможно, вместе с тревогой вы постоянно испытываете печаль. В душе вы можете ненавидеть себя за свою зависимость от других. Как говорит Уильям: «Я чувствую себя неполноценным человеком». Низкая самооценка – обязательная и мучительная черта ловушки Зависимости.

Контрзависимость

Кристин, соработник со сломанной ногой, – пример контратакующего поведения. Она справляется со своей ловушкой Зависимости, вкладывая энергию в масштабные достижения и *полную* независимость. Она гиперкомпенсирует, постоянно сражаясь с глубинным чувством неполноценности и *непрерывно* доказывая себе и другим, что может все делать самостоятельно. На самом деле она страдает от скрытой Зависимости.

Кристин *действительно* обладает ценными навыками и умениями, и это одно из ее самых выдающихся качеств. Но в глубине души она чувствует огромную тревогу. Она постоянно боится, что не сможет нормально справиться с делом. Когда ее повышают по службе, что происходит часто, она боится, что не выполнит новую работу. Когда друзья выбирают ее лидером, что тоже случается нередко, ей хорошо дается эта роль, но при этом она сильно волнуется. Страхи Кристин заставляют ее все время повышать свой профессиональный уровень, потому что она *обязана* справиться с любым заданием. Но она никогда не верит в свои заслуги и считает, что обманывает людей. Она все время принижает свои достижения и преувеличивает ошибки или недостатки.

Кристин гиперкомпенсирует свое чувство зависимости и ведет себя так, будто ей не нужна ничья помощь. Кристина *слишком* независима. Как бы ей ни было тяжело, она заставляет себя в одиночку справиться с делами. Такая крайность называется контрзависимостью, и это сильный индикатор наличия ловушки Зависимости. Контрзависимые люди отказываются обращаться за помощью, даже когда это стоит сделать. Они не хотят просить совета, поддержки или подсказки, потому что это делает их слишком уязвимыми.

КРИСТИН: Кажется, если я обращусь хоть к кому-то, я стану полностью зависимой. Сразу после получения травмы, сидя дома, я боялась снова начать зависеть от родителей.

Если вы контрзависимы и не осознаете этого, в *глубине души* вы все равно чувствуете то же, что и другие зависимые люди. Может казаться, что у вас все нормально, но при этом вам очень тревожно. Это глубинное чувство выдает вас.

Источники ловушки зависимости

Спровоцировать Зависимость могут и излишне заботливые, и недостаточно заботливые родители.

Родители, склонные к гиперопеке, сохраняют зависимость своих детей. Они поощряют зависимое подведение, *душат* самостоятельность своих детей, лишают их как свободы, так и поддержки, не давая им стать самодостаточными.

Бывают родители, неспособные заботиться о своих детях. Те с ранних лет остаются наедине с миром, и от них требуется слишком много для их возраста. Они могут казаться самостоятельными, но на самом деле это не так.

Мы рождаемся полностью зависимыми от наших родителей. Когда те удовлетворяют наши физические нужды: кормят, одевают и согревают нас, – они создают надежную основу, на которой мы познаем мир. Этот процесс состоит из двух этапов.

1. Создать надежную основу.
2. Покинуть основу, чтобы стать самостоятельным.

В отсутствие одного из этих этапов у человека может развиться ловушка Зависимости.

Если у вас никогда не было надежной опоры, если вам не позволяли побыть зависимым, вам будет сложно перейти к независимости. Вы всегда жадете этого зависимого состояния. Как говорит Кристин: «Я чувствую себя ребенком, который *притворяется* взрослым». Вам не верится, что вы независимы и по-настоящему что-то умеете, – вы ждете, что ваша опора обрушится.

Родители должны не только обеспечить надежную основу, но и позволить нам постепенно стать независимыми – помогать не больше и не меньше, чем нужно. Это тонкий баланс: нельзя недодать или дать слишком много. К счастью, большинство родителей останавливаются где-то посередине и большинство детей становятся вполне самостоятельными. Но родители, которые впадают в крайности, часто создают детей с ловушкой Зависимости.

В оптимальном случае родители разрешают нам исследовать мир, помогают, если это требуется, и поддерживают в нас уверенность в наших способностях. Они охраняют и оберегают нас, чтобы мы чувствовали себя спокойно, и поощряют нашу самостоятельность.

Ловушка Зависимости формируется рано. Родители, которые не могут удовлетворить нужду детей в зависимости или лишают их независимости, вероятно, сделают это к тому времени, как ребенок начнет ходить. К школьному возрасту ловушка уже прочно фиксируется в сознании ребенка. Поэтому то, что мы видим, к примеру, у подростков, – это просто проявление процесса, который идет уже давно.

Гиперопека

Самый распространенный источник Зависимости – родители, склонные к гиперопеке. Это случилось с Маргарет и Уильямом.

1. Ваши родители склонны к чрезмерной опеке и обращаются с вами так, будто вы младше своего возраста.
2. Ваши родители принимают решения за вас.
3. Ваши родители заботятся обо всех аспектах вашей жизни, и вы так и не научились действовать самостоятельно.
4. Ваши родители делают за вас школьные задания.
5. У вас мало обязанностей или их нет вовсе; вы ни за что не отвечаете.
6. Вы редко бываете без родителей и почти не представляете себя отдельным от них человеком.
7. Ваши родители критикуют ваши мнения и умения в повседневных делах.
8. Когда вы беретесь за новые задания, родители вмешиваются с постоянными советами и подсказками.
9. С родителями вам так спокойно, что вы не сталкивались с серьезными конфликтами или неудачами, пока не покидали дом.
10. У ваших родителей много страхов, и они всегда предупреждают вас об опасностях.

Гиперопека обычно имеет два измерения. Первое – это *навязчивость*. Родитель вмешивается и делает все за ребенка до того, как тот попытается сделать что-то сам. У него могут быть вполне благие намерения облегчить ребенку жизнь или избавить его от ошибок, но тем самым он лишает его шанса научиться действовать. Пробуя и ошибаясь, мы познаем мир. Не пробуя сами, вы мало чему сможете научиться – только тому, что родитель *должен* быть рядом.

Детство Уильяма – типичный пример. Отец вмешивался во все его дела.

УИЛЬЯМ: Отцу было очень важно, чтобы я хорошо учился. Когда у меня были проблемы с примером или заданием, он делал его за меня. Он писал мои рефераты и делал мои научные проекты.

Вообще говоря, я не помню задания, которое я бы целиком выполнил сам. Отец постоянно делал всю работу за меня.

Несмотря на внимание отца, в старших классах успеваемость Уильяма была средней. Он хорошо справлялся с домашними заданиями, делал рефераты и проекты, но плохо писал контрольные. Он страшно боялся контрольных, ведь их приходилось выполнять самому. Несмотря на занятия с отцом накануне и неплохие умственные способности, он все время проваливался. Вероятно, ему было просто слишком *страшно*. Со временем его оценки только портились. Уильям стал считать себя тупицей, который может учиться только с отцовской помощью.

УИЛЬЯМ: Втайне я считал себя лентяем. Иначе почему я позволял отцу делать все за меня?

Отец бесцеремонно вмешивался не только в его учебу. Он участвовал в общении, спорте, досуге и повседневных делах Уильяма. Присутствие отца *пронизывало* жизнь Уильяма. Он принимал решения за Уильяма. Он наставлял и направлял его. Почти во всех сферах жизни способность Уильяма действовать самостоятельно была нарушена.

Второе измерение гиперопеки – *подрыв* попыток ребенка действовать независимо. Родитель критически относится к решениям ребенка и принижает их.

МАРГАРЕТ: Чаще всего я слышала от матери: «Если бы ты только меня послушала». Она очень любила повторять: «Я же говорила». До сих пор я чувствую, что если не последую ее совету, то все испорчу.

Уильям помнил, как однажды сказал отцу, что хочет сам написать эссе по истории. Отец резко отодвинулся от стола и сказал: «Хорошо. Только не приходи ко мне жаловаться, если не сможешь придумать ни строчки».

Отец грубо унизил Уильяма. Это было обидно; даже сегодня он чрезвычайно чувствителен к малейшей критике, особенно если она исходит от властных фигур. С большинством родителей,

которые поддерживают зависимость, процесс такого подрыва менее заметен. Мать Маргарет редко ее критиковала. Напротив, она любила и поддерживала дочь. Но сама она была пугливой женщиной и волновалась, когда Маргарет не было рядом. Маргарет чувствовала тревогу матери и сама начинала нервничать. Как и мать, она стала бояться мира.

Многие из наших зависимых пациентов считают мир небезопасным из-за страхов своих родителей. Формируя зависимость дочери, мать Маргарет также передала ей ловушку Уязвимости. «Не ходи! – говорила она. – Не выходи на улицу, там очень холодно. Ты заболеешь. Не ходи, там опасно. Не ходи, там темно».

На примере матери Маргарет видно, что родители, поощряющие зависимость, редко бывают холодны с детьми. Их проблема не в недостатке любви или ласки. Напротив, родители, склонные к гиперопеке, бывают очень любящими и ласковыми. Но они постоянно боятся, нервничают, тревожатся и страдают агорафобией. Они не отпускают от себя детей, потому что сами боятся отверженности; так они подрывают независимость ребенка. Часто им трудно успокоить детей, потому что они сами слишком волнуются. Они дарят ребенку любовь, но не поддержку и свободу, в которых он нуждается, чтобы стать независимым.

Мы обнаружили, что ловушка Зависимости, зародившаяся из гиперопеки, отличается от других ловушек одной интересной чертой. Как правило, пациенты, которых чрезмерно опекали, лишены болезненных воспоминаний. Они вспоминают, что в семье им было спокойно и безопасно. Многие зависимые пациенты прекрасно себя чувствовали в детстве, пока им не пришлось покинуть уютный дом и столкнуться с враждебностью, отверженностью и одиночеством реального мира.

Иногда у этих пациентов есть ранние воспоминания о том, как их сдерживали, особенно когда Зависимость совмещается с ловушкой Уязвимости.

МАРГАРЕТ: Я помню, как однажды мы поехали на пляж в Оушен-Сити и я хотела подольше поплавать. Я плыла в океане, держа голову под водой, и тут внезапно появилась мама, страшно напуганная. Она сказала: «Поплыли обратно, здесь слишком глубоко».

Я ответила: «Нет, мне нравится, дай мне еще поплавать», но она настаивала: «Ты утонешь, тут глубоко», пока я наконец сама не испугалась и не поплыла обратно. Помню, после этого мне было очень тоскливо.

Это воспоминание о чувстве, которое Маргарет испытала в детстве. Мать постоянно была рядом, опекая ее: «Я так часто хотела сделать что-то сама, но мама не давала, поэтому я уступала и потом чувствовала себя подавленной».

Когда пациенты, которых слишком опекали в детстве, работают с визуализацией в процессе психотерапии, у них часто возникает образ маленького ребенка в большом мире взрослых. Маргарет увидела себя как «малышку, которую окружают большие взрослые дяди». Уильям представил себя ребенком, «сидящим на маленьком стульчике, вокруг которого огромными шагами расхаживает отец».

Часто образы передают ощущение пассивности. В образе Уильяма он сидит на стуле и записывает, что говорит его отец. Еще одна ярко выраженная тема – боязнь новизны. От таких образов еще больнее: ведь когда зависимый человек пробует что-то новое, он чувствует себя неловким и неумелым.

Часто ловушки Зависимости и Покорности идут рука об руку. Покорность – это эффективный способ поддерживать человека в зависимом состоянии. Отец Уильяма доминировал над ним. Родитель, склонный к гиперопеке, часто склонен и к чрезмерному контролю.

УИЛЬЯМ: Иногда мне кажется, что не нужно было становиться бухгалтером. Этого хотел мой отец, а не я. Он хотел, чтобы я был как он.

Отец Уильяма навязал ребенку свои взгляды и заставил Уильяма подстроиться, поступившись его естественными склонностями. Желания Уильяма не были важны, и он постепенно утратил чувство собственной личности. Один раз он описал себя как пустую дыру внутри тела. Если вы не ощущаете свою личность, вы полностью зависимы. Внутри вас пустота, и единственный способ заполнить ее – положиться на кого-то еще, более сильного.

Часто гиперопека сопровождается так называемым слиянием. Это чувство, что вы и другой человек стали единым целым. Непонятно, где заканчивается ваша личность и начинается чужая. И Уильям, и Маргарет слились со своими семьями, но пример Уильяма ярче. Поскольку Уильям считает, что не способен жить самостоятельно, ему сложно оторваться от семьи даже на короткое время. Он не может вырасти и покинуть дом. Его личность слилась с родительскими.

Зависимых людей много, особенно в возрасте двадцати-тридцати лет, когда им уже пора покинуть отчий дом. Все их друзья живут своей жизнью, а они остались дома. Их ситуация обычно

затрудняется тем, что родители продолжают поощрять их зависимость. Они дают им советы по любому поводу, поправляют все их решения, оспаривают их мнение. Многие считают, что такая зависимость характерна больше для женщин, чем для мужчин, поскольку в нашей культуре женщин сильнее опекают в детстве. Но, судя по нашему опыту работы с пациентами, это не так. Мы видим столько же зависимых мужчин, сколько и женщин.

Недостаток опеки

Недостаток опеки – другой источник Зависимости. Из-за него формируется контрзависимая личность. Если родители были слабыми и беспомощными, поглощенными собственными проблемами или просто отсутствовали и забывали о детях, они не могли дать им необходимого воспитания и защиты. У этих пациентов складывается комбинация ловушек Зависимости и Эмоциональной депривации. С самого раннего возраста ребенок ощущает недостаток защиты и жаждет зависимой роли.

1. Родители недостаточно воспитывали вас и давали мало практических советов.
2. Вам приходилось самостоятельно принимать решения, которые были вам не по силам.
3. Вы играли в семье роль взрослого, даже когда все еще чувствовали себя ребенком.
4. От вас ждут, что вы многое знаете, что вам по плечу трудные решения и непростые дела.

Таким был источник ловушки Кристин.

КРИСТИН: Моя мама страдала алкоголизмом и зависела от аптечных транквилизаторов. Она не могла позаботиться о себе, не говоря уже обо мне. А отца никогда не было рядом. У него были друзья, клубы.

Некому было направить и защитить Кристин. Ее матери не хватало сил, чтобы заботиться о ней, а отцу не было до нее дела.

Мать Кристин страдала от тревожности и неуверенности в себе и сама была очень зависима. Кристин была «ребенком-родителем». Ей пришлось стать самостоятельной, чтобы заботиться о себе и о своей матери. Поэтому она выросла умелой и независимой. Но в глубине души она не чувствовала спокойствия и мечтала о нормальной детской зависимости.

Кристин принимала решения, трудные для ребенка. Ей не хватало опыта и рассудительности.

КРИСТИН: Я постоянно чувствовала, что заплыла слишком глубоко. Мне казалось, что я принимаю неправильные решения, и хотелось с кем-то посоветоваться.

Такие дети мечтают о человеке, на которого можно положиться, чтобы облегчить гнет ответственности. Они сомневаются в своих решениях, испытывают сильную тревогу по поводу своих умений, но продолжают действовать, поскольку у них нет выбора.

Часто это желание абсолютно неосознанно. Ребенок чувствует только хроническую тревогу, напряжение или усталость – когда обязанностей слишком много или ему кажется, что он кого-то обманывает, берясь за новую трудную задачу.

Зависимость и близкие отношения

Вы можете зависеть от родителей, братьев, сестер, друзей, любовников, супругов, учителей, начальников, терапевтов и даже от ребенка. Возможно, вы – зависимый родитель, который превращает ребенка в своего опекуна. Маргарет так ведет себя со своей пятилетней дочерью Джилл.

МАРГАРЕТ: Я знаю, что это звучит странно, но со своей дочкой я чувствую себя в безопасности. С Джилл я способна сделать многое из того, что не могу делать одна, например пойти в супермаркет. Я не знаю, чем она поможет, если что-то случится, но с ней мне все равно спокойнее.

Джилл пошла в детский сад, а Маргарет осталась мучиться дома, и в том числе поэтому она записалась на терапию.

Сигналы опасности на ранних стадиях отношений

Ваша ловушка Зависимости не может не проявиться в романтических отношениях. Вас тянет к любовникам, которые потакают вашей зависимости. С ними вы снова сможете воспроизводить ситуацию из детства. Вот несколько опасных признаков того, что ваш партнер становится триггером вашей ловушки Зависимости:

1. Ваш партнер напоминает вам отца/мать и кажется сильным и заботливым.
2. Ему/ей нравится заботиться о вас и обращаться с вами как с ребенком.
3. Вы доверяете его/ее мнению больше, чем себе. Он/она принимает большую часть решений.
4. Вы обнаруживаете, что теряете с ним/с ней ощущение себя – ваша жизнь останавливается, когда его/ее нет рядом.
5. Она/она платит почти за все и заботится о большей части финансового учета.
6. Он/она критикует ваше мнение, вкус и умение выполнять повседневные задачи.
7. Когда вам приходится взяться за новое дело, вы почти всегда спрашиваете его/ее совета, даже если он/она не обладает особыми навыками в этой сфере.
8. Он/она делает почти все за вас – у вас практически нет своих обязанностей.
9. Он/она почти никогда не выглядит испуганным, взволнованным или огорченным из-за своих дел.

Если этот список описывает ваши отношения, вы все еще живете в зависимом состоянии из вашего детства. Все характеристики вашего партнера, перечисленные выше, – это также характеристики ваших родителей. Для вас ничего не изменилось. Вы продлили свою зависимость во взрослой жизни. У вас мало обязанностей, забот и испытаний. Хотя это может казаться вам приемлемым, пора задуматься о цене, которую приходится платить, чтобы поддерживать зависимость. Она стоит вам вашей воли, свободы и гордости. Она стоит вам *личности*.

Отступление перед ловушкой зависимости

Даже если вы найдете партнера, который готов поддержать вашу независимость, нужно избегать проблемных ситуаций. Вы постараетесь изменить нормального партнера так, чтобы он подошел под вашу ловушку Зависимости.

На самом деле вы способны подстроить под свою ловушку почти все свои отношения. Разве вы не зависите от друзей, пусть и в меньшей степени? Разве вы не начинаете зависеть от *незнакомцев* в определенных ситуациях, когда больше не на кого положиться?

ТЕРАПЕВТ: Расскажи, что случилось в продуктовом магазине.

МАРГАРЕТ: Ну, вначале я поискала человека, к которому смогу обратиться, если мне понадобится помощь. Там была одна женщина, немного впереди меня, я решила, что она выглядит дружелюбной и, возможно, поможет мне, если станет совсем плохо.

ТЕРАПЕВТ: Ты всегда первым делом ищешь того, кто позаботится о тебе?

МАРГАРЕТ: Да. Я удостоверяюсь, что кто-то способен мне помочь.

ТЕРАПЕВТ: Ты когда-нибудь обращалась за помощью?

МАРГАРЕТ: Нет. Никогда. Пока не приходилось. Но мало ли что.

Ловушка Зависимости также влияет на ваше отношение к работе. Она вынуждает вас избегать ответственности и инициативы, которые нужны для продвижения по службе.

Вот способы, которыми вы поддерживаете свою ловушку Зависимости на работе и в любви.

1. Вы всегда обращаетесь к сильным или умным людям за советом и наставлениями.
2. Вы преуменьшаете свои успехи и преувеличиваете недостатки.
3. Вы избегаете новых испытаний.
4. Вы не принимаете собственных решений.
5. Вы не заботитесь о своих финансах или делах.
6. Вы живете за счет родителей/партнера.
7. Вы сильнее полагаетесь на родителей, чем большинство людей вашего возраста.
8. Вы избегаете одиночества дома и в поездках.
9. У вас есть страхи и фобии, с которыми вы не боретесь.
10. Вы плохо разбираетесь во многих сферах обыденной жизни и не обладаете навыками, позволяющими справляться с повседневными проблемами.
11. Вы никогда не жили самостоятельно в течение долгого времени.

Если вы *контрзависимы*, как Кристин, то усиливаете свою ловушку другими способами. Вы все устраиваете так, чтобы всегда выходить за пределы своей компетентности.

1. Вам никогда не удастся попросить у кого-то наставления или совета. Вам приходится делать все самостоятельно.
2. Вы всегда беретесь за новые испытания и боретесь со своими страхами, но при этом находитесь в напряжении.
3. Ваш партнер сильно от вас зависит, и в итоге вы все делаете сами и принимаете все решения.

Вы игнорируете ту часть себя, которая жаждет *здоровой зависимости*, хочет перестать совершать подвиги и просто отдохнуть. Образ Кристин выражает эту жажду нормальной зависимости:

ТЕРАПЕВТ: Какой образ ты видишь?

КРИСТИН: Я вижу себя ребенком. Моя мама сидит на диване, и я хочу подойти, сесть и положить голову ей на колени.

Изменение вашей зависимости

Вот шаги по изменению вашей ловушки:

1. Осознайте свою детскую зависимость. Ощутите неумелого/зависимого ребенка внутри себя.
2. Перечислите повседневные ситуации, задачи, обязанности и решения, которые вы перекладываете на других.
3. Перечислите испытания, перемены или ситуации, которых вы избегаете, потому что боитесь.
4. Систематически заставляйте себя выполнять повседневные задачи и принимать решения, не обращаясь ни к кому за помощью. Бросайте себе вызов и совершайте изменения, которых вы избегали. Начните с простых задач.
5. Преуспев в самостоятельном выполнении дела, похвалите себя. Не принижайте свой успех. Когда потерпите неудачу, не падайте духом. Продолжайте стараться, пока не освоите задачу.
6. Пересмотрите прошлые отношения и проясните паттерн зависимости. Перечислите, каких ловушек вам стоит избегать.
7. Избегайте сильных партнеров, склонных к гиперопеке, которые сильно вас привлекают.
8. Когда найдете партнера, который будет обращаться с вами как с равным, дайте этим отношениям шанс. Возьмите на себя долю обязанностей и решений.
9. Не жалуйтесь, когда ваш партнер/начальник отказывается вам помогать. Не обращайтесь к нему/ней за постоянными советами и утешением.
10. На работе возьмите на себя новые обязанности, но делайте это постепенно.
11. Если вы контрзависимы, осознайте свою потребность в поддержке. Просите о помощи. Не берите на себя больше, чем можете вынести. Используйте свой уровень тревожности как индикатор того, сколько вы готовы на себя взять.

1. Осознайте свою детскую зависимость. Ощутите неумелого/зависимого ребенка внутри себя. Вы должны понять, как вы стали таким. Кто поддерживал вашу зависимость в детстве? Это была ваша мать, которая боялась разрешить вам делать что-то самостоятельно? Был ли это отец, который ругал вас за то, что вы сделали без него? Или, может быть, вы были младшим в семье и вас нянчили все остальные? Что случилось с вами?

Изучите свои детские образы. Помните: хорошо начинать с ощущения зависимости. Каждый раз, когда почувствуете ловушку Зависимости в своей нынешней жизни, используйте возможность для работы с образами. Найдите тихое место, чтобы вызвать в памяти это чувство.

МАРГАРЕТ: Я ходила с Энтони в торговый центр, чтобы поупражняться в совладании со своей паникой, а он ушел. Мы сидели на лавочке, и я хотела потренироваться походить по магазину одна, а его попросила подождать. Я сходила в аптеку напротив и вернулась, но его не было. Я тут же начала паниковать, бегать кругами, искать его. А он стоял за колонной и смеялся надо мной. Он наблюдал за мной все это время и смеялся. Он думал, что это смешно, просто шутка. Я чуть не убила его.

ТЕРАПЕВТ: Закрой глаза и снова вернись в эту ситуацию.

МАРГАРЕТ: Хорошо. (Закрывает глаза.) Ну вот, я вижу его за колонной, он смотрит на меня.

ТЕРАПЕВТ: Что ты чувствуешь?

МАРГАРЕТ: То же, что и всегда. Я его ненавижу, но в то же время испытываю огромное облегчение, что он там.

ТЕРАПЕВТ: Теперь вспомни ситуацию, когда ты так же чувствовала себя раньше, в детстве.

МАРГАРЕТ: (Пауза.) Я помню, как стояла у дверей своего дома. Мои мама и папа собираются уйти на вечер и оставляют меня с Лизой, няней. Я плачу и умоляю их не уходить. Лиза пытается затолкать меня обратно в дом, родители спускаются по ступенькам. Мама оборачивается и обеспокоенно смотрит на меня.

Этот образ показывает, как работают вместе ловушки Зависимости и Отверженности.

Другие события тоже могут служить источниками образов. Уильям рассказал нам про сон, который отражает зависимость из его детства. Он говорил, как ему страшно думать о разрыве с Кэрол, и вспомнил этот сон.

УИЛЬЯМ: Я поднимался по лестнице с родителями. Они держали меня за руки с обеих сторон. Я был маленьким мальчиком. Но потом они отпустили мои руки и ушли вперед, а ступеньки становились все круче и круче, и мне было тяжело карабкаться по ним одному.

Увидев образ, попробуйте вспомнить, что вы чувствовали. Тот ребенок все еще живет в вас. Он напуган. Попытайтесь успокоить его. Подбодрите его, поддержите его попытки разобраться со всем самостоятельно. Зависимому ребенку внутри вас нужна помощь, которую вы способны ему дать. Научитесь сами поддерживать свое стремление к независимости.

2. Перечислите повседневные ситуации, задачи, обязанности и решения, которые вы перекладываете на других. Выясните границы своей зависимости. Так вы получите более объективную картину. Например, вот список, который составил Уильям о своей зависимости от родителей.

1. Они обеспечивают меня жильем.
2. Они обеспечивают меня работой.
3. Чинят мою машину.
4. Кормят.
5. Стирают.
6. Вкладывают мои деньги.
7. Планируют отпуск.
8. Планируют праздники.

Ваш список – это программа, которую вам нужно освоить. Это жизненные задачи, с которыми почти все способны справиться.

3. Перечислите испытания, перемены или ситуации, которых вы избегаете, потому что боитесь. Назовите дела, которых вы избегали. Некоторые относительно просты, а другие будут труднее. Вот список, который Маргарет составила вместе с нами.

1. Отстаивать свои права в разговорах с Энтони.
2. Ездить на метро.
3. Одной ходить за покупками.
4. Одной быть дома.
5. Водить машину по шоссе.
6. Ходить в кино с Энтони.
7. Ходить на танцы с Энтони.

8. Ходить на обед с подружками.
9. Сходить к юристу, чтобы обсудить возможное расторжение брака.
10. Поговорить с Энтони насчет семейной терапии

Постарайтесь включить сюда задачи из всех сфер вашей жизни. Когда Маргарет начала терапию, у нее не было работы – с этим она разобралась намного позже. Но ваш список должен включать и эти пункты. Например, один аспект работы Уильяма, к которому мы обратились на терапии, – его склонность бежать к отцу с малейшим вопросом или сомнением по любому поводу (как вы помните, отец – его начальник в бухгалтерской конторе). Уильяму нужно было научиться справляться с тревогой и решать задачи самостоятельно. Он вначале делал ошибки, но потом привык и постепенно начал брать на себя больше ответственности. Примерно через год он ушел из фирмы отца и нашел работу в другом месте. Это произошло после серьезной борьбы и стараний, которые постепенно укрепили его уверенность.

4. Систематически заставляйте себя выполнять повседневные задачи и принимать решения, не обращая ни к кому за помощью. Бросайте себе вызов и совершайте изменения, которых вы избегали. Начните с простых задач. Используйте два списка, которые вы только что составили, чтобы выстроить план действий. Сядьте и отметьте, насколько трудно вам будет справиться с каждой задачей, используя следующую шкалу:

- 0 Очень легко
- 2 Немного трудно
- 4 Средне трудно
- 6 Очень трудно
- 8 Кажется практически невозможным

Например, Маргарет оценила пункты своего списка следующим образом:

ДЕЛА, КОТОРЫХ Я ИЗБЕГАЮ	УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1. Отстаивать свои права в разговорах с Энтони.	6
2. Ездить на метро.	5
3. Одной ходить за покупками.	3
4. Одной быть дома.	6
5. Водить машину по шоссе.	4
6. Ходить в кино с Энтони.	5
7. Ходить на танцы с Энтони.	7
8. Ходить на обед с подружками.	3
9. Сходить к юристу, чтобы обсудить возможное расторжение брака.	7
10. Поговорить с Энтони насчет семейной терапии	8

Начните с простых пунктов. Убедитесь, что вы включили в список задачи, которые вам сравнительно нетрудно выполнить. Кроме того, перед каждой попыткой необходимо тщательно все спланировать, даже если этот пункт прост. Мы хотим, чтобы вы были готовы ко всему.

Маргарет первым делом выбрала поход за покупками в одиночку. Она решила сходить в продуктовый магазин. Мы долго обсуждали, как она будет действовать в разных ситуациях. Если она начнет паниковать, она сделает дыхательные упражнения, чтобы снять физические симптомы. Если ее одолеют мысли о катастрофе, она постарается усомниться в них и подумать о другом. Если ей захочется убежать, она скажет себе, что может справиться с ситуацией, и останется. Продумайте любую возможность и спланируйте, что будете делать, если это произойдет.

Вам лучше проработать несколько пунктов одного уровня сложности, прежде чем вы перейдете к более трудным. Если нужно, дополните свой список. Маргарет добавила в него несколько задач третьего уровня сложности, прежде чем перейти на четвертый уровень: отправиться в универмаг одной, когда там мало покупателей, сделать зарядку, подвести баланс чековой книжки. Мы хотим, чтобы вы почувствовали себя уверенно, прежде чем перейдете к более трудным задачам; чтобы вы системно приобретали опыт и умения и почувствовали *контроль над ситуацией*.

5. Самостоятельно выполнив дело, похвалите себя. Не принижайте свой успех. Если потерпите неудачу, не падайте духом. Продолжайте стараться, пока не освоите задачу. Важно хвалить себя, когда вы этого заслуживаете. Вы можете думать, что не заслуживаете похвалы, потому что должны уметь это делать. Когда Маргарет успешно выполнила первый пункт, сходя в продуктовый магазин, она сказала:

МАРГАРЕТ: Я не почувствовала себя как-то особенно хорошо. В конце концов, все ходят в магазин. Что в этом такого?

ТЕРАПЕВТ: Но для человека, страдающего паническими атаками, это действительно достижение.

Будьте реалистом, когда хвалите себя за умелое решение задачи. Что-то вам удастся сделать хорошо, что-то – нет. Постарайтесь увидеть свои достижения и научиться на своих ошибках.

Вы можете быть склонны к самокритике, если кто-то из родителей ругал вас в детстве. Не отчитывайте себя, наоборот – подбодрите. Это часть заботы о себе, которой вам нужно обучиться. Она помогает двигаться вперед, даже если вы не идеальны, набираться сил и наращивать свою уверенность.

6. *Пересмотрите прошлые отношения и проясните паттерн Зависимости. Перечислите, каких ловушек вам стоит избегать.* Составьте список самых важных людей в вашей жизни. Включите в него свою семью, друзей, любовников, учителей, начальников и коллег. Подумайте обо всех отношениях по очереди. Подумайте о своей зависимости. Что в этих людях и что в вашем поведении подкрепляло вашу зависимость? Каких ловушек нужно избегать?

Вот список, который составила Маргарет:

1. Вела себя как ребенок, а не как взрослая.
2. Оставалась с людьми, несмотря на то, как они со мной обращались.
3. Была навязчивой.
4. Выбирала людей, которым нравится управлять моей жизнью и опекать меня.
5. Оставила свою старую жизнь, чтобы быть с кем-то рядом. Жила чужой жизнью, а не своей.
6. Не принимала собственных решений.
7. Не зарабатывала собственных денег.
8. Не пыталась раскрыть свой потенциал.

Это список возможных проблем в ваших отношениях. Зная о своих ловушках, вы можете начать их исправлять.

Маргарет сделала это в своих отношениях с нами. С нашей поддержкой она смогла стать сильнее и постоять за себя. Так мы вновь убедились, как всего *одни* отношения могут излечить человека. То, что она стала вести себя увереннее с нами, позволило ей сопротивляться Энтони. Как только она увидела, каково быть независимой, она уже не захотела возвращаться к старой жизни. Вам тоже не захочется назад. Это такое облегчение и удовольствие – уйти от отчаяния зависимости к спокойствию и силе независимого существования. Как сказала Маргарет: «Так приятно не нуждаться в нем».

7. *Избегайте сильных партнеров, склонных к гиперопеке, которые сильно вас привлекают.* Это хитрый принцип – избегайте именно тех, к кому вас сильнее всего тянет. Помните: нас обычно сильнее всего влечет к людям, заставляющим срывать вашу ловушку. Вы, несомненно, склонны влюбляться в тех, кому нравится доминировать и защищать вас и поощрять вашу зависимую роль.

В отношениях Маргарет и Энтони было очень сильное влечение. Их ловушки идеально подходили друг другу. На терапии Маргарет научилась отстаивать свои права в отношениях. У нее лучше получалось быть самостоятельной, и она перестала больше всего на свете бояться потерять его.

МАРГАРЕТ: Теперь я останусь с Энтони, только если он изменится. Я не позволю ему плохо со мной обращаться. Я лучше буду одна, чем продолжу терпеть его издевательства.

Когда Энтони увидел, что и вправду может потерять Маргарет, он согласился пойти на терапию. Это типично для большинства самовлюбленных людей – угроза быть отверженным заставила его измениться. Сейчас они занимаются терапией, воссоздавая свои отношения так, чтобы они удовлетворяли обоих. Не так важно, получится ли у них добиться успеха в паре, главное – Маргарет решила уйти от ловушки Зависимости.

8. *Когда найдете партнера, который будет обращаться с вами как с равным, дайте этим отношениям шанс. Возьмите на себя часть обязанностей и решений.* Вы можете обнаружить, что вас не тянет к партнерам, которые поддерживают независимость и самостоятельность, или что влечение постепенно угасает. Мы были уверены, что Уильяму так не хватало «фейерверков» в его отношениях с Кэрл, потому что она мешала его зависимости. Но стоит попробовать дать таким отношениям шанс. Если вы один раз почувствовали влечение к этому партнеру, то оно может вернуться, когда вы станете увереннее в себе.

Найдя партнера, который захочет, чтобы вы были самостоятельны, не поддавайтесь желанию разрушить эти отношения. Когда Уильям только начал встречаться с Кэрл, она ему нравилась. Но вскоре стало ясно, что Кэрл сопротивляется попыткам Уильяма превратить ее в свою мамочку. Она хотела, чтобы он был сильным. Она хотела друга, партнера. Она отказалась жить за него. Со временем влечение Уильяма иссякло. Он начал говорить нам, что она ему не подходит, что он не влюблен в нее и больше интересуется другими женщинами.

При нашей поддержке Уильям остался с Кэрл. Он постепенно взял больше ответственности за свою жизнь. Он переехал в собственную квартиру, нашел работу в другой фирме, начал сам распоряжаться своими деньгами, покупать себе еду и планировать время. Когда ему стало комфортнее в этих новых ролях, его влечение к Кэрл вернулось.

9. *Не жалуйтесь, когда ваш партнер/начальник отказывается вам помогать. Не обращайтесь к нему/ней за постоянными советами и утешением.* Это совет для зависимых, которые чувствуют себя особенными. Вы должны понять, что люди не обязаны заботиться о вас. Они ждут, что вы сами позаботитесь о себе. Сейчас, когда вы сталкиваетесь с проблемой на работе, ваше первое побуждение – бежать за помощью. Вы, наверное, даже не пытаетесь сами решить ее. Мы хотим, чтобы первым делом вы пытались сделать все самостоятельно. Если вы постараетесь, и по-настоящему сделаете что можете, и у вас не получится, – тогда просите о помощи.

УИЛЬЯМ: Когда я изучал компьютерную систему, управляющую нашими счетами, я шел к отцу с каждым вопросом. Он сердился на меня, но давал ответ. Я никогда даже не пытался воспользоваться инструкцией.

Но как только я начал изучать и понимать инструкцию, я обнаружил, что у меня все получается. Теперь я редко обращаюсь к отцу с вопросами, а когда это происходит, ему часто трудно самому на них ответить.

Когда вы пытаетесь делать все сами, вам хочется получить подтверждение своей правоты. Это подтверждение – ваш наркотик; оно притупляет тревогу от действий в одиночку. Вам нужно слезть с этого наркотика и потерпеть тревогу. Она пройдет. Поверьте – когда-нибудь вы будете работать самостоятельно безо всякой тревоги.

10. *На работе возьмите на себя новые испытания и обязанности, но делайте это постепенно. Систематически развивайте свои рабочие навыки.* Не подвергайте себя излишнему риску неудачи – не берите на себя сразу слишком много. Контролируйте процесс своего роста.

Можно использовать подход, с помощью которого Маргарет преодолела свои страхи. Составьте список обязанностей, которых вы избегали. Включите в него и самостоятельные действия, и задачи, которые требуют общения, расставьте их от простых к сложным. Оцените каждое действие по шкале сложности от 0 до 8, где 0 – совсем не сложное, а 8 – самое сложное, какое только можно себе представить. Начните с простых заданий. Делайте их снова и снова, пока вам не станет комфортен этот уровень сложности. Обретите ощущение мастерства, прежде чем перейти к более сложным пунктам списка.

Если вы не справляетесь даже с легкими заданиями, значит, для вас они слишком сложны. Найдите дела попроще. Даже самые зависимые люди могут придумать задания, которые им по силам.

11. *Если вы контрзависимы, осознайте свою потребность в поддержке. Просите о помощи. Не берите на себя больше, чем можете вынести. Используйте свой уровень тревожности как индикатор того, сколько вы сможете на себя взять.* В психотерапии есть высказывание: «Отношения летят». С Кристин дело оказалось именно в этом – наши отношения помогли ей исцелиться. Мы стали первыми людьми, чью помощь она приняла. Она позволила себе быть с нами уязвимой, поделилась той частью себя, которая была слаба и растерянна, своим пострадавшим и перегруженным ответственностью ребенком. Вначале это вызвало у нее сильную тревогу. Но она поверила, что нам можно доверять, и рискнула. Мы взращивали и поддерживали эту здоровую, зависимую часть Кристин, и она сама научилась поддерживать ее в себе, упражняясь с образами.

ТЕРАПЕВТ: Какой образ ты видишь?

КРИСТИН: Я вижу себя ребенком, может быть, мне восемь лет. Я у себя в гостиной. Моя мама лежит на диване в полубессознательном состоянии и смотрит сериалы. Я пытаюсь гладить школьную одежду, потому что кто-то из детей смеялся над тем, что она мятая.

ТЕРАПЕВТ: Я хочу, чтобы взрослая ты пришла в этот образ, вмешалась и помогла ребенку.

КРИСТИН: Мне трудно это сделать. Я не знаю, что сказать. Наверное, я скажу: «Смотри, я покажу тебе, как гладить, это несложно. Мне жаль, что тебе приходится все делать самой. Я знаю, что тебе очень трудно. Но я буду рядом, когда жизнь станет совсем невыносимой. Можешь прийти ко мне, когда понадобится помощь».

Кристин постепенно позволила себе просить помощи у других. Если в вашей жизни есть кто-то, к кому вы хотели бы прийти за поддержкой, убедитесь, что этот человек заслуживает доверия. Не делайте ошибок в выборе партнеров. Не выбирайте людей, если вы не вполне уверены, что они будут рядом, когда в них будет нужда. Кристин пришлось пересмотреть свой типаж мужчин. Ее влекли слабые, хрупкие мужчины, которые часто злоупотребляли наркотиками и алкоголем. Изменение вашей ловушки Зависимости может потребовать сильных перемен в том, каких романтических партнеров вы выбираете.

Другой аспект изменения вашей ловушки - обретение контроля над тем, сколько вы на себя берете. Мы хотим, чтобы вы *регулировали* это дома, на работе, в обществе и с друзьями. Используйте свой уровень тревожности как индикатор. Когда он становится выше комфортного, это означает, что вы взяли на себя слишком много и вам нужно снять с себя часть ответственности. Например, когда Кристин чувствует излишнюю тревогу, общаясь с другом или коллегой, она видит в этом знак, что слишком сильно старается помочь этому человеку. Тогда она отступает и концентрируется на своей жизни.

Кристин рассказала, что она получила от терапии:

КРИСТИН: Я чувствую, что в моей жизни появился баланс: я могу заботиться о других людях, а они обо мне. У меня такого никогда раньше не было. Я стала спокойнее и больше не прыгаю выше головы.

Несколько слов напоследок

Путь из ловушки Зависимости – это перемещение из детства во взрослую жизнь. Это замена страха и избегания на чувство независимости. Бросьте утомительную борьбу за заботу окружающих. Научитесь заботиться о себе сами. Научитесь верить в свою способность осваивать жизненные задачи.

Роберт: Тридцать один год. Страдает от приступов паники.

Роберт сильно расстроен. Ему едва удается сидеть спокойно, пока он рассказывает, что случилось.

РОБЕРТ: Я не уверен, что мне здесь место, но мне велели прийти. Я хожу по врачам, и никто не может понять, что со мной не так. Они говорят, что это тревожность и мне нужен психотерапевт.

ТЕРАПЕВТ: А ты сам как думаешь?

РОБЕРТ: Я думаю, что все-таки чем-то физически болен. Просто причину еще не нашли.

У Роберта панические атаки.

РОБЕРТ: Обычно меня ни с того ни с сего охватывает такое чувство... Как будто обреченность. У меня начинает кружиться голова, мне тяжело дышать. Сердце колотится, и все кажется призрачным.

ТЕРАПЕВТ: Что, по-твоему, происходит?

РОБЕРТ: Такое ощущение, что у меня нервный срыв. Как будто я прямо сейчас сойду с ума.

Иногда Роберту кажется, что у него опухоль мозга или больное сердце.

РОБЕРТ: Раньше я бежал в приемную «Скорой помощи» каждый раз, когда это случалось. Я думал, что у меня сердечный приступ или, там, аневризма в мозгу. Это было хуже всего. Я правда верил, что умираю.

ТЕРАПЕВТ: То есть сейчас ты так не думаешь?

РОБЕРТ: Ну, думаю иногда. Когда у меня появляется странное давление в голове, я боюсь, что это аневризма. Но я, в общем-то, усвоил, что со мной все будет в порядке и я не умру. Просто это случилось уже столько раз. Теперь я думаю, что умираю, только во время серьезного приступа. Чаще всего я боюсь сойти с ума.

ТЕРАПЕВТ: Что ты подразумеваешь под «сойти с ума»?

РОБЕРТ: Вдруг я начну кричать, или беситься, или слышать голоса и это никогда не прекратится.

Когда мы спрашиваем Роберта, случилось ли с ним что-то из перечисленного, он говорит: «Нет». Он просто боится, что это *может* случиться.

Хизер: Сорок два года. Ее брак грозит распасться из-за ее страхов.

Хизер пришла на терапию со своим мужем Уолтом. Когда мы спрашиваем их, что случилось, они говорят, что Хизер мучают страхи.

УОЛТ: Она ничего не может. Мы не едем в отпуск, потому что она не сядет в самолет, не войдет ни в воду, ни в лифт. Мы не выбираемся по выходным в город, потому что это слишком опасно. И кроме того, мы не тратим деньги, потому что нужно беречь каждый цент. С ней жить – как в тюрьме. Это сводит меня с ума!

Хизер соглашается, что ее страхи ограничивают их жизнь. Но она ненавидит, когда на нее давят.

ХИЗЕР: Я предпочитаю проводить время дома. Мне не нравится делать то, что хочется ему. Что это за отпуск, если я буду все время волноваться об обратном перелете или о поездках в лифте? Или если мне придется весь вечер провести в городе, в страхе, что меня ограбят? Да я лучше просто никуда не поеду!

С годами страхи Хизер стали сильнее, и из-за них конфликт в браке нарастает.

Опросник уязвимости

Опросник измерит силу вашей ловушки Уязвимости. Оцените каждый пункт с помощью следующей шкалы.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Если вы оценили какой-либо из пунктов этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Я не могу избавиться от чувства, что случится что-то плохое.
	2. Я чувствую, что в любой момент может произойти катастрофа.
	3. Я боюсь оказаться без крыши над головой или стать бродягой.
	4. Я очень боюсь, что на меня нападет преступник, грабитель, вор и т. д.
	5. Я переживаю из-за серьезной болезни, хотя врачи ничего не диагностируют.
	6. Я очень боюсь путешествовать в одиночку на самолетах, поездах и т. д.
	7. У меня бывают панические атаки.
	8. Я обращаю внимание на физические ощущения в своем теле и переживаю из-за того, что они могут означать.
	9. Я боюсь, что на людях потеряю контроль над собой или сойду с ума.
	10. Я очень боюсь потерять все деньги или разориться.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)

Уязвимость: ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

- 10—19 Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам *не* относится.
- 20—29 Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь *изредка*.
- 30—39 Средний. Эта ловушка может быть *проблемой* в вашей жизни.
- 40—49 Высокий. Это совершенно точно *важная* ловушка для вас.
- 50—60 Очень высокий. Это совершенно точно одна из *основных* ваших ловушек.

Переживание уязвимости

Первичное чувство, связанное с ловушкой Уязвимости, – *тревога*. Вот-вот случится катастрофа, а вам не хватит ресурсов, чтобы ее пережить. У этой ловушки есть две стороны: вы преувеличиваете риск опасности и преуменьшаете свою способность с ней справиться.

То, *чего* вы боитесь, зависит от типа ловушки. Существует четыре типа Уязвимости. У вас может быть сразу несколько.

1. Здоровье и болезнь
2. Опасность
3. Нищета
4. Потеря контроля

Если это ваш тип Уязвимости, то вы – ипохондрик, одержимый своим здоровьем. Хотя врачи уверяют вас, что все в порядке, вы считаете, что у вас СПИД, рак, рассеянный склероз и другие ужасные болезни.

К этому типу принадлежат большинство людей, страдающих паническими атаками. Вы постоянно сканируете свое тело в поисках признаков нарушений. У вас *повышена чувствительность* к сигналам организма. Любое странное ощущение, каким бы естественным оно ни было, может спровоцировать панику. Жара, холод, физическая нагрузка, злость, радость, кофеин, алкоголь, лекарства, секс, высота, движение – все вызывает паническую атаку.

РОБЕРТ: Вчера у меня была сильная паническая атака без причины. Я ехал в поезде, просто сидел и читал журнал.

ТЕРАПЕВТ: О чем ты читал?

РОБЕРТ: Просто статью. Я не помню.

ТЕРАПЕВТ: О чем именно ты думал, когда начался приступ?

РОБЕРТ: Вообще-то я думал о болезни Паркинсона. Я заметил, что моя рука трясется, держа журнал, и подумал: «А что, если у меня болезнь Паркинсона?»

«А что, если?..» – это коронная фраза паникера.

Вы чутко следите за всеми факторами, которые могут привести к болезни. Вы читаете все, что находите по теме, или боитесь любого ее упоминания. Вы все время ходите к врачу или, наоборот, уклоняетесь от визитов, потому что боитесь обнаружить заболевание. Так или иначе, вы постоянно думаете о нем.

Вы стараетесь не делать того, что провоцирует панику. Когда Роберт начал ходить на терапию, он избегал любых физических нагрузок, включая секс. Сопровождающие ощущения тревожили его – они были слишком похожи на панику. Он бросил теннис, который любил. Совершая побег от своей ловушки Уязвимости, Роберт сильно вредил своему образу жизни.

Возможно, эта ловушка появилась у вас из-за реальной физической слабости. Может быть, в детстве вы много болели, и теперь ваш страх болезни преувеличен или у вас был нездоровый родитель. Однако можно утверждать, что эта ловушка характерна для вас, только если ваши страхи чрезмерны и нереалистичны *и по сей день*.

Если вы соответствуете этому типу, то вы чересчур волнуетесь за свою личную безопасность и безопасность близких. Вам кажется, что угрозы подстерегают на каждом шагу.

УОЛТ: Она сидит дома по вечерам и читает всю сводку преступлений в газете. Она даже во двор не выходит.

ХИЗЕР: У нас во дворе очень темно. Я не люблю выходить вечером.

УОЛТ: Она заставила меня провести дорожную сигнализацию, но все равно боится, что кто-то влезет в дом.

ХИЗЕР: Есть способы обойти сигнализацию. Я все твержу ему, чтобы поставил решетки на окна первого этажа, но он меня не слушает.

УОЛТ: Это бред! Мы живем в тихом районе. Нам не нужны решетки на окнах!

Вы постоянно и без причины чувствуете себя в ужасной опасности, когда выходите в мир. Вы с подозрением относитесь ко всем, кто странно выглядит. Вам кажется, что в любой момент на вас могут напасть.

Вы также боитесь бедствий – автокатастрофы или падения самолета. Вас пугает то, что может случиться внезапно, без вашего контроля. Возможно, поэтому вы, как Хизер, избегаете путешествий. Вы боитесь стихии: наводнений и землетрясений. Несмотря на незначительную вероятность таких происшествий, вы уверены, что это случится именно с вами.

УОЛТ: Во время войны в Персидском заливе она даже днем не выбиралась в город, потому что боялась теракта.

ХИЗЕР: Говорили, что Нью-Йорк – их основная цель!

УОЛТ: Ну еще бы. Они хорошенько прицелятся и пульнут прямо в нас с тобой.

Это ловушка очень изматывает. Вы постоянно в напряжении и уверены, что, если отвлечетесь, случится что-то плохое.

Это так называемый «депрессивный менталитет», названный в честь людей, чье детство пришлось на период Великой депрессии 1930-х гг. Вы всегда переживаете из-за денег. Вы без всяких оснований боитесь разориться и остаться без крыши над головой.

ХИЗЕР: Да, я сильно переживаю из-за денег. Просто я представляю, как мы состаримся и лишимся всего. Иногда я боюсь, что стану бомжихой.

Неважно, насколько хороши ваши финансовые дела, вам все равно кажется, что от текущей ситуации до полного разорения – один шаг.

Вы часто думаете о запасе на черный день. Для спокойствия вам нужна определенная сумма – она будет гарантией, что вы не опуститесь ниже определенного уровня. У вас, скорее всего, накоплено нужное количество средств, и если ваши сбережения хоть немного уменьшаются, вы не находите себе места.

Вам трудно тратить деньги, и вы усиленно пытаетесь сэкономить хотя бы несколько долларов.

ХИЗЕР: Мне самой смешно. Недавно я отправилась аж на Лонг-Айленд, чтобы купить брюки, потому что у меня был купон на скидку в десять долларов. Конечно, моего размера не оказалось. А ведь я добиралась туда на автобусе и на такси, и это стоило четыре доллара в каждую сторону.

Вы зря переживаете о том, сможете ли оплатить счета, хотя денег у вас более чем достаточно. Вы с тревогой просматриваете новости, отыскивая признаки кризиса, даже если экономический климат благоприятен. Вы ищете доказательства того, что ваши чувства оправданы. Вы беспричинно боитесь, что члены вашей семьи потеряют работу. Возможно, вы покупаете дополнительную страховку, например на случай потери трудоспособности.

Контроль над деньгами – большая проблема для вас. Вы уверены: стоит ослабить хватку, как вы все промотаете. Ваши финансовые привычки очень консервативны. Вам не нравится покупать вещи в кредит. Вы не хотите никак рисковать деньгами, потому что боитесь их потерять.

Вам нужны деньги *на всякий случай*. Некая катастрофа может отнять у вас все, что есть. Вам нужно быть готовым к этому.

Этот тип боится катастрофы психологического характера – нервного срыва. Вы представляете себе, как сойдете с ума или потеряете контроль над собой. Сюда относятся и различные панические атаки.

РОБЕРТ: Когда у меня появляется это чувство нереальности происходящего, я пугаюсь, что просто буду уплывать все дальше и никогда не вернусь. Я превращусь в одного из тех, кто говорит сам с собой и слышит голоса. Это приводит меня в ужас. Я чувствую, что полностью теряю контроль над собой. Я могу сделать все, что угодно: с криком побежать по улице или что-то в этом роде.

Возможно, вы боитесь потерять контроль над своим телом – что вы упадете в обморок или вас стошнит. Механизм здесь тот же, что у всех панических атак. Вы цепляетесь за какое-то внутреннее ощущение и видите в нем признак катастрофы.

Катастрофическое мышление лежит в основе всех типов Уязвимости. Вы моментально представляете себе самое худшее и чувствуете себя беспомощным, как слабое дитя.

Если вы страдаете паническим расстройством, мысли о катастрофе становятся *триггером* ваших панических атак. Сама атака может длиться одну-две минуты, но ваши мысли о катастрофе тянутся гораздо дольше. «Что, если я умираю, схожу с ума, теряю контроль?» – *любой*, кто так думает, испытает приступ паники.

Побег играет важную роль в поддержании этой ловушки. Почти все обладатели ловушки Уязвимости избегают определенных ситуаций. Вероятно, избегание лишает вас множества приятных занятий.

Вот возможные источники ловушки:

1. Вы переняли чувство уязвимости у родителей. У кого-то из них была какая-то фобия или страх (например, потери контроля, болезни, нищеты и т. д.).
2. Ваш родитель чрезмерно защищал вас, особенно от опасностей и болезней, постоянно предупреждал о каких-то бедах. Вас приучили считать себя слишком хрупким или неумелым, неспособным справляться с повседневными проблемами (обычно это сочетается с Зависимостью).
3. Ваш родитель не мог нормально защитить вас. Ваше детское окружение не было безопасным в физическом, эмоциональном или финансовом плане. (Обычно это сочетается с Эмоциональной депривацией или Недоверием и жестоким обращением).
4. В детстве вы болели или пережили серьезную травму (например, попали в автомобильную аварию), которая заставила вас почувствовать свою уязвимость.
5. Один из ваших родителей пережил серьезную травму и, возможно, умер. Мир стал казаться вам опасным.

Самый распространенный источник ловушки – родитель с такой же ловушкой. Вы учились на живом примере.

РОБЕРТ: Моя мама сама была ипохондриком. Она постоянно бегала к врачу с жалобами. Думаю, у нее тоже были панические атаки. Бывали случаи, когда она вдруг покидала место, куда пришла, или, наоборот, отказывалась куда-то идти. Я знаю, что она боялась толпы. Она всегда меня обо всем предупреждала: «Холодно, надень свитер, не выходи из дома, ты умрешь». Она все время меня проверяла, мерила температуру, смотрела горло. Она часто таскала нас к врачу.

ТЕРАПЕВТ: А что насчет «безумия»? Об этом ты тоже узнал от нее?

РОБЕРТ: Наверное, потому что в этом смысле она была очень суеверной. Она говорила про сглаз и все такое. Помню, когда я был подростком, я однажды собрался в планетарий на лазерное шоу. Но она запретила мне идти, потому что слышала о девочке, которая впала в планетарии в транс и больше из него не вышла. Я не пошел туда. Она меня очень напугала.

Вот так можно заразиться ловушкой при контакте с носителем. Страдающий родитель научил вас чувствовать себя уязвимым.

Родители с ловушкой Уязвимости также склонны к гиперопеке. Они видят опасность повсюду и внушают ребенку, что мир – это опасное место.

РОБЕРТ: Моя мать думала, что мир кишит микробами. Она постоянно все мыла и дезинфицировала. Она запугивала меня, чтобы я не делил еду с друзьями. Однажды она обнаружила, как мы с моим другом Майки порезали пальцы и хотели стать «братьями по крови». Она просто взбесилась! Как будто у Майки была бубонная чума.

К этому добавилась идея о том, что Роберт неспособен справиться с опасностью. Он был слишком хрупким и нуждался в маминой защите. Без ее помощи, верил он, с ним случится что-нибудь плохое. Он подхватит ужасную болезнь или случайно впадет в транс, из которого уже никогда не выйдет.

Путь Хизер в ловушку был куда более необычным. Оба ее родителя пережили Холокост. В подростковом возрасте они вместе оказались в концентрационном лагере.

ХИЗЕР: Я выросла в мире, где Холокост возможен, представляешь? Он всегда мог произойти снова. Я лежала в кровати и боялась, что нацисты ворвутся в дом.

Почти все близкие обоих моих родителей были уничтожены. У них был альбом с фотографиями, и почти никого на тех фото не осталось в живых. Я часто рассматривала фотографии. Там были дети моего возраста.

Безусловно, родители Хизер сильно оберегали ее. Они научили ее бояться людей, особенно

неевреев.

ХИЗЕР: Они велели мне не доверять людям, которые не были евреями, даже друзьям и соседям. Помню, в шестом классе я дружила с девочкой-нееврейкой. Мама говорила, чтобы я ей не доверяла и не сближалась с ней. В детстве в Германии она видела, как соседи отвернулись от ее семьи и внезапно стали врагами.

Хизер не может почувствовать себя в безопасности. Мир слишком страшен, люди слишком ужасны. Она идет по жизни, постоянно предвкушая беду.

Уязвимость может сопровождать множество других ловушек. Если родители обижали, обделяли вниманием или бросали вас, вы, конечно, чувствовали себя уязвимым. Эти события нанесли вред вашему базовому чувству безопасности. В глубине души вы всегда переживали, что плохое случится снова.

Сигналы опасности в отношениях

Вас сильнее всего влечет к людям, которые могут о вас позаботиться. Выбирая партнера, который вас защитит, вы отступаете перед своей ловушкой и тем самым усиливаете ее. В следующей таблице перечислены признаки того, что к выбору партнера вас подтолкнула ловушка:

1. Вы склонны выбирать партнеров, которые стремятся защитить вас от опасности и болезни. Ваш партнер – сильный, а вы слабый и зависимый.
2. Вас больше всего привлекает бесстрашие, физическая сила, финансовый успех вашего партнера, или ему помогает защищать вас его профессия – например, он врач.
3. Вы ищете людей, которые готовы выслушать ваши опасения и успокоить вас.

Вы стараетесь, чтобы рядом был кто-то сильный, способный позаботиться о ваших проблемах, кто поддержит вас и будет вас опекать, с кем вам спокойно.

1. В повседневной жизни большую часть времени вы ощущаете тревогу из-за своих преувеличенных страхов. У вас может быть генерализованное тревожное расстройство.
2. Вы так переживаете за свое здоровье и из-за возможных заболеваний, что: (а) ходите на ненужные медицинские осмотры, (б) становитесь обузой для семьи, постоянно нуждаясь в поддержке, и (в) не можете наслаждаться жизнью.
3. Вы испытываете панические атаки, постоянно прислушиваясь к ощущениям в своем теле и раздумывая о возможных заболеваниях.
4. Вы без причины озабочены возможной нищетой. Это ведет к излишней скупости и сопротивлению финансовым или карьерным переменам. Вы одержимы идеей сохранить то, что у вас есть, в ущерб новым инвестициям и проектам. *Вы не можете рисковать.*
5. Вы чрезмерно стараетесь избежать столкновений с преступностью. Например, вы никуда не выходите по вечерам, не ездите в крупные города, не пользуетесь общественным транспортом. *Поэтому ваша жизнь очень ограничена.*
6. Вы избегаете повседневных ситуаций, которые подразумевают хотя бы минимальный риск, например лифтов, метро или жизни в городе, где может произойти землетрясение.
7. Вы позволяете партнеру защищать вас от ваших страхов. Вы сильно нуждаетесь в утешении. Партнер помогает вам избегать пугающих ситуаций. Вы слишком зависимы от партнера. Вам может быть даже противна эта зависимость.
8. Ваша хроническая тревожность действительно делает вас уязвимее для некоторых психосоматических заболеваний (например, экземы, астмы, колита, язвы, ОРВИ).
9. Вы ограничиваете свое общение с людьми, поскольку страхи не дают вам делать многое из того, что делают другие.
10. Вы заставляете партнера и членов семьи подстраиваться под ваши страхи.
11. Вы, вероятно, передадите свои страхи собственным детям.
12. Вы неоправданно часто используете разные стратегии и защитные механизмы, пытаетесь избежать опасности. У вас бывают обсессивно-компульсивные симптомы или суеверия.
13. Вы чрезмерно полагаетесь на лекарства, алкоголь, еду, и т. д., чтобы спастись от хронической тревожности.

Побег от Уязвимости – одна из самых больших опасностей. Вы избегаете многих занятий, и это вредит качеству вашей жизни – и жизни ваших партнеров и семьи. Ловушка ограничивает вас и мешает вам жить.

ХИЗЕР: Иногда мне кажется, что я живу в темной туче. Снаружи мир залит ярким солнцем, а я все пропускаю.

Сильная тревога затмевает все остальные чувства.

ХИЗЕР: Я была на школьном концерте моего сына Робби, сидела там с Уолтом, и в какой-то момент испытала невероятное счастье. Меня просто поразило, как редко я бываю счастлива. Это был момент, когда счастье вырвалось на волю, и тревога улеглась.

Вы можете полностью отгородиться от жизни защитным панцирем.

Роберт чувствовал себя в западне на нелюбимой работе, потому что боялся рисковать. Он работал программистом.

РОБЕРТ: У меня очень скучная работа, намного ниже моего уровня. А я действительно мог бы стать аналитиком. Меня очень угнетает, что надо ходить на службу. Весь день я сижу и делаю одно и то же.

ТЕРАПЕВТ: Почему бы тебе не поискать другое место?

РОБЕРТ: Я и сам об этом думаю. Но мне хорошо платят, и работа стабильная – меня не собираются увольнять.

Когда вы задумываетесь о риске, безопасность и надежность становятся решающими факторами. Они важнее любой возможной выгоды. Жизнь для вас – это не процесс поиска удовольствия и радости. Это скорее процесс спасения от бед.

Ловушка Уязвимости травмирует вас и в социальном плане. Ваша постоянная нужда в утешении мучает людей, которых вы любите. Вас очень трудно успокоить (Уж мы-то знаем. Мы прошли этот путь со многими пациентами с Уязвимостью, прежде чем научились правильно себя вести). Вам всегда не хватает утешения. Это бездонный колодец.

Ловушка Уязвимости также крадет у вас время и энергию, которую вы бы могли посвятить общению. Вместо этого вы бежите к доктору или устанавливаете сигнализацию от воров. Вас донимают панические атаки и психосоматические расстройства, которые еще сильнее расстраивают и истощают вас. И, конечно, есть много мест, куда вы просто не ходите, ведь на вас там могут напасть или вы потратите слишком много денег. Кроме того, вы требуете, чтобы ваши любимые точно так же ограничивали и себя.

Уязвимость часто сопровождается Зависимостью. Выбрав сильного партнера и постоянно требуя утешения, вы так и не узнаете, что вполне справились бы сами. В одиночестве вы остаетесь один на один со своим чувством уязвимости и зовете на помощь партнера. Конечно, эта ситуация раздражает вас обоих.

УОЛТ: Она злится, если я куда-то с ней не пошел. Я ничего не понимаю. Как будто я должен следовать за ней хвостом, куда бы она ни отправилась.

Вы склонны к суевериям. У вас могут быть особые ритуалы, призванные отогнать воображаемую опасность.

ХИЗЕР: Перед сном мне нужно обойти дом и все проверить пять раз. Я проверяю утюг, плиту, микроволновку, тостер, фен, детскую комнату, машину и гараж.

ТЕРАПЕВТ: Выглядит довольно утомительно. Почему пять раз?

ХИЗЕР: Это помогает мне расслабиться и пойти спать.

ТЕРАПЕВТ: Что случится, если ты все это не проверишь?

ХИЗЕР: Я буду лежать в кровати и волноваться. Я не могу уснуть, пока не проверю все пять раз.

Подсчет, проверки, мытье, уборка – все это примеры обсессивно-компульсивных ритуалов, к которым вы прибегаете, чтобы магически обезопасить свою жизнь. Они еще сильнее вытягивают из вас жизненные силы.

Подобное поведение усиливает ваше искаженное восприятие мира как опасного места. Вы никогда не узнаете, что с разумными мерами предосторожности мир может быть безопасным.

Вот шаги к изменению вашей ловушки:

1. Попробуйте понять источник своей ловушки.
2. Составьте список ваших страхов.
3. Разработайте иерархию ситуаций, которые вас пугают.
4. Поговорите с людьми, которых любите, – супругом, любовником, семьей, друзьями – и заручитесь их помощью в преодолении своих страхов.
5. Проверьте, насколько велика вероятность того, что пугающее событие случится.
6. Напишите карточку для каждого страха.
7. Поговорите со своим внутренним ребенком. Будьте его сильным и смелым родителем.
8. Используйте техники расслабления.
9. Начните преодолевать каждый из своих страхов *в воображении*.
10. Преодолейте каждый страх в реальной жизни.
11. Награждайте себя за каждый сделанный шаг.

1. Попробуйте понять источник своей ловушки. Ваши родители были склонны к фобиям? Гиперопеке? Или, наоборот, не опекали вас? В чем вы чувствуете себя уязвимым? Здоровье? Путешествия? Деньги? Опасности окружающего мира? Потеря контроля?

Источник ловушки обычно очевиден. Возможно, вы уже о нем знаете. Его важно понимать, однако на эту ловушку источник влияет не так сильно, как на некоторые другие. Поиск источника – хорошее начало, но этого недостаточно.

2. Составьте список ваших страхов. Мы хотим, чтобы вы объективно взглянули на свои страхи. Посмотрите, как вы отступаете (перестраховываетесь) и как совершаете побег (избегаете определенных ситуаций).

Используйте таблицу, перечислив в ней ситуации, которых вы боитесь: метро, ночные улицы, трата денег, места, где есть микробы, и т. д. Теперь поставьте каждому страху оценку. Используйте шкалу от 0 до 100, где 0 означает «совсем не боюсь», и 100 – «боюсь так, как только можно себе представить». Насколько силен ваш страх? До какой степени вы избегаете этой ситуации? И наконец, как вы и ваша семья перестраховываетесь в них?

Вот таблица, заполненная Робертом для страха «Быть дома ночью одному». Роберт боялся этого, потому что «случится что-то плохое. Я буду один, ничто не сможет меня отвлечь, и мой разум слетит с катушек». В сущности, Роберт боялся запаниковать и сойти с ума.

ПУГАЮЩАЯ СИТУАЦИЯ	УРОВЕНЬ СТРАХА	ИЗБЕГАНИЕ	ПЕРЕСТРАХОВКА	КАК МОЯ СЕМЬЯ МОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ МЕНЯ
Быть одному в квартире ночью.	75%	80%	Приглашаю друзей в гости, звоню кому-нибудь, все время куда-то ухожу по вечерам, работаю допоздна, прошу подружек у меня ночевать.	Постоянно говорят со мной по телефону.

Проделайте это для всех ситуаций, которых боитесь. Поймите, как ловушка Уязвимости проявляется в вашей жизни.

3. Разработайте иерархию ситуаций, которые вас пугают. Мы хотим, чтобы вы составили иерархию всех пугающих ситуаций, внесенных в таблицу. Разбейте каждый страх на маленькие шаги, которые вы сможете преодолеть. Затем поставьте каждому шагу от 1 до 100 в зависимости от степени тревоги. И наконец, расставьте шаги по порядку, начиная с самого простого, и постепенно двигайтесь к самому сложному. Вот, например, какой список составила Хизер:

ПУГАЮЩАЯ СИТУАЦИЯ	УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ
1. ПЛАВАНИЕ	
1. Плавание в неглубокой воде	20
2. Плавание с головой под водой	65
2. ЛИФТ	
1. Проехать в лифте пять этажей или меньше <i>с кем-то</i>	25
2. Проехать в лифте пять этажей или меньше <i>одной</i>	40
3. Проехать в лифте больше пяти этажей <i>с кем-то</i>	60
4. Проехать в лифте больше пяти этажей <i>одной</i>	80
3. ПОЕХАТЬ В ГОРОД	
1. Поехать в город днем <i>с кем-то</i>	30
2. Поехать в город днем <i>одной</i>	50
3. Поехать в город вечером <i>с кем-то</i>	75
4. Поехать в город вечером <i>одной</i>	100
ПУГАЮЩАЯ СИТУАЦИЯ	УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ
4. БЫТЬ ОДНОЙ ДОМА	
1. Быть одной дома днем, <i>говорить по телефону</i>	30
2. Быть одной дома днем, <i>не говорить по телефону</i>	45
3. Выйти во двор ночью <i>одной</i>	50
4. Быть дома одной ранним вечером	55
5. Быть одной дома вечером, <i>говорить по телефону</i>	80
6. Быть одной дома вечером, <i>не говорить по телефону</i>	95
5. ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ	
1. Потратить некоторую сумму из накоплений на развлечения	35
2. Поискать дом побольше	55
3. Продать часть страховых полисов	75
4. Потратить деньги на шикарный семейный отпуск	85
6. ПОСЕЩЕНИЕ МЕСТ В ОДИНОЧЕСТВЕ	
1. Пойти в супермаркет без Уолта и детей	40
2. Поехать в гости к друзьям	60
3. Пойти в торговый центр	85
7. ПУТЕШЕСТВИЯ	
1. Планировать поездки	30
2. Поехать днем с семьей	50
3. Поехать днем на поезде <i>одной</i>	85
4. Поехать всей семьей с ночевкой	95
5. Сесть в самолет	100

Для каждой ситуации перечислите столько шагов, сколько захотите. Самое главное – иерархия должна быть *выполнимой*. Пусть в ней всегда будет достаточно простой пункт, который можно сделать сначала.

Двигаясь по иерархии, вы должны постепенно перестать избегать различных ситуаций (например, начнете ходить в определенные места) и перестраховываться (в одиночку совершать поступки, кажущиеся небезопасными). Убедитесь, что включили в список и то и другое. Используйте первую таблицу, которую вы сделали, как образец.

4. *Поговорите с людьми, которых любите, – супругом, любовником, семьей, друзьями – и заручитесь их помощью в преодолении своих страхов. Расскажите окружающим, что вы пытаетесь преодолеть свою уязвимость. Попросите их меньше вас защищать и утешать, постепенно ослабляя опеку.*

Попросите других чаще рассказывать вам о своей уязвимости. Скорее всего, они почувствуют облегчение.

УОЛТ: Приятно не всегда быть сильным. Это меня выматывало. Ведь у меня тоже есть проблемы. Я бы хотел обсуждать их с Хизер, но чтобы она не расклеивалась в ответ. У меня на работе бывают неприятности, которые мне особенно хотелось бы обсудить.

Большинство партнеров с радостью воспользуются возможностью отказаться от роли вашего опекуна. Партнеры обычно устают постоянно утешать вас. Кроме того, им не нужно полностью отказываться от этой роли – просто свести ее к нормальному уровню.

Многие люди привлекали вас тем, что подпитывали вашу ловушку. Если вы хотите преодолеть свою уязвимость, вам надо добиться, чтобы они перестали это делать.

5. Проверьте, насколько велика вероятность того, что пугающее событие случится. Многие люди с ловушкой Уязвимости преувеличивают вероятность пугающих событий.

ТЕРАПЕВТ: Как ты думаешь, какова вероятность того, что твой самолет упадет?

ХИЗЕР: Не знаю. Наверное, один к тысяче.

ТЕРАПЕВТ: А когда ты находишься в самолете, какой тебе представляется эта вероятность?

ХИЗЕР: Когда я в самолете, она кажется выше. Может быть, шесть из десяти.

ТЕРАПЕВТ: Ты знаешь, что на самом деле эта вероятность скорее один на миллион?

Сейчас вы интуитивно рассчитываете вероятность событий, которые вас пугают. Вы чувствуете, что опасность велика. Проблема в том, что ваша интуиция ошибается – ведь ею движет ваша ловушка.

Вы хотим, чтобы вы объективнее оценивали вероятности. Начните собирать информацию. Учитывайте мнение других людей. Почитайте что-нибудь по этой теме. Займитесь самообразованием. Знание снизит вашу тревожность.

Возьмите каждую пугающую ситуацию и напишите, с какой вероятностью она может произойти, на ваш взгляд, когда вы сталкиваетесь со своим страхом. Затем запишите реалистичную вероятность того, что это произойдет, основываясь на мнении близких вам людей, свободных от Уязвимости.

Используйте эту таблицу. Вот пример, заполненный Робертом.

ПУГАЮЩАЯ СИТУАЦИЯ	НАСКОЛЬКО ЭТО КАЖЕТСЯ МНЕ ВЕРОЯТНЫМ, КОГДА Я ПОПАДАЮ В ЭТУ СИТУАЦИЮ	БОЛЕЕ РЕАЛИСТИЧНАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО МОЙ СТРАХ СБУДЕТСЯ (НА ОСНОВАНИИ МНЕНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ)
Я сойду с ума во время панической атаки	99%	25%

На самом деле 25 процентов, которые записал Роберт, – это очень много. Вероятность того, что кто-то сойдет с ума во время панической атаки, практически равна нулю. Насколько нам известно, такого никогда не случалось. Паническое расстройство – широко изучаемый предмет, но нет ни одного задокументированного случая потери рассудка во время такой атаки. Кроме того, еще никто при этом не умер и не потерял над собой контроль. Этого не происходит. Вы просто боитесь, что это произойдет.

Другими словами, вероятность того, что вы умрете, сойдете с ума или потеряете контроль над собой во время панической атаки, не выше, чем в любой другой момент, когда вы не испытываете паники.

Преувеличение вероятности – часть вашего катастрофического мышления. Вы сразу делаете самый худший вывод и считаете его наиболее реальным. На самом деле шансов, что с вами случится катастрофа, крайне мало.

6. Напишите карточку для каждого страха. Напишите карточку для каждого из ваших страхов. Напомните себе, как ловушка приводит к катастрофическому мышлению. Заставьте себя встретиться лицом к лицу с тем, чего вы избегаете, и бросьте перестраховываться.

Вот карточка, которую Хизер написала для своего страха поездок на лифте:

Я знаю, что сейчас мне страшно ездить на лифте. Я боюсь какой-то катастрофы, например, что здание загорится и лифт застрянет. Мне кажется, что это произойдет с большой вероятностью.

Но на самом деле это просто срабатывает моя ловушка Уязвимости. Я преувеличиваю степень риска. Поэтому я заставляю себя войти в эту ситуацию, несмотря на мои страхи, и убедиться, что это не опасно.

Мне хочется пять раз пересчитать этажи, прежде чем я войду в лифт. Мне кажется, что с проверкой я почувствую себя безопаснее. Но не нужно ничего проверять. Мне и так ничего не грозит. Проверка – это просто суеверие. Кроме того, это бремя, и я хочу от него избавиться.

Используйте карточки всегда, когда срабатывает ваша ловушка. Это поможет вам побороть склонность к катастрофическому мышлению. Всегда переоценивайте вероятности. Не бойтесь пробовать. В конце концов ваша тревога пройдет, и вы почувствуете себя комфортно.

7. Поговорите со своим внутренним ребенком. Будьте его сильным и смелым родителем. Чувства, связанные с вашей ловушкой, – это детские чувства вашего уязвимого внутреннего ребенка. Вам нужно воспитать в себе внутреннего родителя, который поможет ему. Вы можете использовать работу с образами.

ТЕРАПЕВТ: Представь момент из детства, когда ты чувствовала себя уязвимой. Не заставляй себя. Просто расскажи мне первое, что придет тебе на ум.

ХИЗЕР: Я на кухне с мамой и нашей новой соседкой. Ее зовут Блани, и она очень приятная.

Мне где-то шесть лет. Мне было почти шесть, когда Блани переехала в дом по соседству. Я сижу за столом, ем бутерброд и слышу, как Блани спрашивает маму, что у нее за цифры на руке. Она только что заметила мамину татуировку. Мама начинает рассказывать, что была в концентрационном лагере. «Давно, – говорит она, – когда я была маленькой».

Это первый раз, когда я об этом услышала. То есть я уже знала, что случилось что-то ужасное, но только в этот момент начала понимать, что именно.

ТЕРАПЕВТ: Что ты чувствуешь?

ХИЗЕР: Я вся похолодела. Мне страшно, очень страшно.

Как только вы вспомните ситуацию и вновь ощутите связанные с ней чувства, придите в свой образ во взрослом облике, чтобы успокоить этого напуганного ребенка. Постарайтесь, чтобы он почувствовал себя в безопасности.

ХИЗЕР: Я вхожу в образ во взрослом облике. Я сажусь за стол рядом с маленькой Хизер. Я говорю: «Тебе не надо бояться. Ты в безопасности. Ты у себя дома, я с тобой, и все хорошо. Никто тебя не обидит. Тут нет нацистов. Если хочешь пойти поиграть, я пойду с тобой. Я буду тебя защищать. Я помогу тебе преодолеть страх».

Мы хотим, чтобы этот взрослый появлялся всегда, когда срабатывает ваша ловушка. Убеждайте себя, что бояться нечего. Помогите внутреннему ребенку успокоиться и справиться с ситуацией.

8. Используйте техники расслабления. Техники расслабления помогут выздороветь вашему телу и разуму. С ними вы научитесь контролировать физические симптомы тревоги и удерживать ваш разум от шквала катастрофических мыслей.

Вот простая медитация. Она состоит из двух частей: дыхательной и медитативной. Медленно дышите диафрагмой. Совершайте не больше восьми дыхательных циклов в минуту. При дыхании должен двигаться только живот, а грудь остается абсолютно неподвижной. Такое дыхание предотвратит гипервентиляцию легких – основную причину большинства физических симптомов тревоги и особенно приступов паники.

Медитативная часть следует за ритмом вашего дыхания. Когда вдыхаете, медленно проговаривайте про себя слово «расслабься». Когда выдыхаете – слово «дыши». Мысленно повторяйте эти слова, медленно, в ритм вашего дыхания.

Используйте эту технику релаксации всегда, когда срабатывает ваша ловушка Уязвимости. Вы обнаружите, что она очень помогает.

РОБЕРТ: Поначалу я нервничал, когда начал использовать дыхательную медитацию. Мне понадобилось немало времени, чтобы к ней привыкнуть. Мне не нравилось фокусироваться на дыхании.

ТЕРАПЕВТ: Да, тут нужно преодолеть себя.

РОБЕРТ: Но я справился, и теперь медитация мне помогает. Когда я начинаю паниковать, я медитирую, это меня успокаивает и помогает держать себя в руках.

9. Начните преодолевать каждый из своих страхов в воображении. Образы играют важную роль при работе с триггерами этой ловушки. Если вы будете внимательны, то поймете, что на самом деле вас одолевают не только катастрофические мысли, но и катастрофические образы. Вы наглядно представляете себе наихудший вариант. Естественно, вас это пугает.

Мы хотим, чтобы вы начали представлять себе лучшее, а не худшее, воображали хороший вариант – в котором вы перестаете перестраховываться, попадаете в ситуацию и справляетесь с ней.

Используйте иерархию, которую вы составили. Начните с самых простых шагов. Сядьте в удобное кресло и расслабьтесь с помощью дыхательной медитации. Когда расслабитесь, представьте себе пугающую ситуацию. Представьте, что вы справляетесь с ней именно так, как вам хочется.

ТЕРАПЕВТ: Что ты представляешь?

ХИЗЕР: Я стою в лифте. Уолт со мной и взрослая Хизер тоже. Мне спокойнее от того, что они здесь.

Мне хочется пять раз пересчитать этажи, но я сопротивляюсь этому. На меня накатывает тревога, но она пронесется мимо и исчезает. Мне хорошо. Я чувствую силу и уверенность.

Приходит лифт, двери открываются. Мы заходим. Я спокойно стою и делаю упражнения на расслабление. Не успеваю я и глазом моргнуть, как лифт останавливается и мы выходим. Мы проехали пять этажей, и со мной все в порядке.

Постепенно двигайтесь по иерархии. Работайте с образами, чтобы одолеть все свои страхи. В воображении вы много раз представляли себе плохой вариант. Пора представить себе успех и безопасность.

10. Преодолейте каждый страх в реальной жизни. Перемена в поведении – это кульминация всего, что вы уже сделали, и самый мощный способ победить вашу ловушку. Как только вы перестанете избегать ее и попытаетесь доказать себе, что были не правы, это станет первой зацепкой. Чем чаще вы будете попадать в разные ситуации и видеть, что ничего плохого не случилось, тем спокойнее вам будет и тем больше ситуаций вы опробуете.

И вновь идите по иерархии, начиная с самого простого. Повторяйте один и тот же шаг, пока не почувствуете себя комфортно. Освойтесь с одним этапом, прежде чем перейти к следующему. Постепенно двигайтесь вверх, пока не начнете делать все пункты из списка. Вам помогут карточки, дыхательная медитация и внутренний взрослый.

11. Награждайте себя за каждый сделанный шаг. Поощрения закрепят достигнутое. Поздравьте себя, похвалите своего внутреннего ребенка за то, что он преодолел эти страхи. Вы заслуживаете похвалы – ваш поступок требовал смелости. Вам непросто преодолевать свои страхи.

Отметьте, как каждый из ваших страхов на самом деле не воплотился в жизнь. Этим вы вновь докажете себе, что ваша уязвимость сильно преувеличена.

Настоящая награда за преодоление Уязвимости – насыщенная жизнь. Вы столько всего упускаете из-за своих страхов! Выполнив перечисленные здесь шаги, Хизер и Роберт отметили, что их жизнь намного улучшилась.

РОБЕРТ: Меня сильно мотивировало понимание того, сколько я теряю и отнимаю у себя. Я посвятил всю жизнь тревоге.

Если вы не можете сами преодолеть ловушку, задумайтесь о терапии. Зачем ограничивать свои возможности? Выход из ловушки Уязвимости – это возвращение к жизни.

Элисон: Тридцать два года. Считает, что недостойна любви.

Элисон выглядит испуганной. Видно, что ей некомфортно говорить о себе. Мы пытаемся успокоить ее. Она пришла, потому что у нее депрессия.

ЭЛИСОН: Наверное, я часто себя ругаю. Я все время думаю: «Почему вообще кому-то захочется быть со мной?» Есть парень, с которым я встречаюсь пару месяцев. Вообще-то, почти год. Его зовут Мэтью. Недавно я позвонила ему и оставила сообщение на автоответчике. Пока я ждала, что он перезвонит, я все думала: «Он точно не позвонит, он больше не хочет меня видеть». Как будто он узнал обо мне ужасный секрет или что-то в этом роде. Как будто я все жду, что он меня раскусит.

И даже когда он перезвонил, я все время думала: «Он не хочет говорить со мной, он хочет бросить трубку».

ТЕРАПЕВТ: Тебе трудно поверить, что ты ему не безразлична.

В ходе беседы мы понимаем, что Элисон собирается замуж за Мэтью: «Несколько недель назад он предложил мне выйти за него замуж. Он очень хорошо ко мне относится. Я понимаю, что не выйти за него – безумие». Но по какой-то невероятной причине она боится замужества.

ЭЛИСОН: Может быть, у меня просто было слишком мало хороших отношений. Последний парень, за которого я собиралась замуж, оказался не самым добрым человеком на свете. Честно говоря, он оскорблял меня. Он все время меня за что-то пилит.

ТЕРАПЕВТ: Но не похоже, что Мэтью такой же. Кажется, он – полная противоположность.

ЭЛИСОН: Я понимаю. Здесь что-то другое. Наверное, мне просто страшно подпускать кого-то слишком близко. А Мэтью – человек, который пытается сблизиться со мной.

Поэтому Элисон пришла на терапию. У нее «кризис близости».

Элиот: Сорок четыре года. Пришел на терапию с женой, чтобы решить проблемы в браке.

Первое впечатление об Элиоте – он из тех, кто всегда держит себя в руках. Во время сеанса мы замечаем в нем скрытую озлобленность. Элиот пришел на терапию со своей женой Марией, чтобы справиться с проблемами в браке.

Элиот и Мария женаты уже семь лет, и у них есть ребенок. Мария недавно узнала, что у Элиота роман на стороне. Она пригрозила уйти от него, если он не согласится пойти на терапию. На первом сеансе он сказал: «На самом деле я не думаю, что мне нужно здесь быть» и «Я считаю, что это у нее проблемы». Он думал, что мы собираемся работать с ним, чтобы решить ее проблемы.

Элиот критически настроен по отношению к Марии и к нам. С ним сложно наладить общение. Он держится на расстоянии. Когда мы описали ему терапию ловушек, он сказал: «Какой-то примитивный бред. И это все?». Мы знаем, что он устраивает нам проверку, и говорим ему об этом: «Ты хочешь проверить, способны ли мы с тобой справиться». Он выясняет, может ли он нас одолеть – заставить защищаться. Когда он видит, что у него ничего не выходит, то начинает нас немного уважать.

Мы испытываем раздражение, но сочувствуем ему. Мы знаем: в глубине души Элиот боится, что мы видим его насквозь.

Опросник измерит силу вашей ловушки Неполноценности. Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу:

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Если вы оценили какой-либо из пунктов этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Ни один человек не полюбит меня, если узнает меня по-настоящему.
	2. Я в корне порочен и неполноценен. Я не заслуживаю любви.
	3. У меня есть секреты, которыми я не хочу делиться даже с самыми близкими людьми.
	4. Я виноват в том, что родители меня не любили.
	5. Я скрываю себя настоящего. Мою суть нельзя афишировать. Я показываю лишь маску.
	6. Меня часто влечет к людям — родителям, друзьям и любовникам, — которые критикуют и отталкивают меня.
	7. Я сам часто критикую и отвергаю себя, особенно перед теми, кто, кажется, меня любит.
	8. Я обесцениваю свои положительные качества.
	9. Мне очень стыдно за себя.
	10. Я больше всего боюсь, что люди узнают о моих недостатках.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)

Неполноценность: значение ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

- 10—19 Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам *не* относится.
- 20—29 Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь *изредка*.
- 30—39 Средний. Эта ловушка может быть *проблемой* в вашей жизни.
- 40—49 Высокий. Это совершенно точно *важная* ловушка для вас.
- 50—60 Очень высокий. Это совершенно точно одна из *основных* ваших ловушек.

Опыт неполноценности

Эмоция, сильнее всего связанная с ловушкой Неполноценности, – это *стыд*. Вам стыдно, когда видны ваши недостатки. Вы готовы на все, чтобы избежать стыда и скрыть свою неполноценность.

Неполноценность не сразу заметна. Скорее это нечто в самой вашей сути – вам кажется, что вы совершенно не заслуживаете любви. В отличие от ловушки Изгнания из общества, которая касается внешних или *видимых* характеристик, Неполноценность – внутреннее состояние. Мы обычно довольно быстро узнаем, есть ли у кого-то ловушка Изгнания из общества, а вот Неполноценность не так очевидна. Хотя это одна из самых распространенных ловушек, ее часто трудно обнаружить. Ваш воображаемый дефект лежит внутри, скрыт от посторонних глаз – и вы страдаете еще сильнее от ужаса, что о нем узнают.

Почти половина наших пациентов страдает от ловушки Неполноценности. Однако внешне все эти люди очень разные. Каждый по-своему пытается совладать с чувством стыда. Одним не хватает уверенности в себе, и они держатся с опаской (Отступление). Другие выглядят вполне обычно (Побег). А третьи настолько прекрасны, что вы никогда не поверите, что у них есть эта ловушка (Контратака).

Элисон – пример человека, который *поддается* своему чувству неполноценности. Ей знакома мысль, что она по сути своей ущербна.

ЭЛИСОН: Я всегда ощущала, что со мной что-то не так, в глубине, где никто не видит, и что меня никто никогда не полюбит.

ТЕРАПЕВТ: Когда ты думаешь, что кто-то любит тебя, что происходит?

ЭЛИСОН: Я съезживаюсь.

Элисон кажется, что в ней есть какой-то секрет, который оттолкнет от нее всех, если однажды выплывет наружу. Она не может сказать, что это.

Каким бы ни был секрет Элисон, она ощущает, что ей не под силу его изменить. Это она *сама*, ее суть. Максимум, что она может, – скрывать его и стараться оттянуть неизбежный момент, когда кто-то подойдет к ней слишком близко и обо всем узнает.

Элисон абсолютно уверена, что она в принципе не может никого интересовать. Она постоянно отвергает свидетельства того, что люди ее любят и хотят с ней быть.

ЭЛИСОН: Я сказала Мэтью, что не пойду на свадьбу к его брату.

ТЕРАПЕВТ: Почему ты так сделала? Я думала, ты хотела пойти.

ЭЛИСОН: Да, но я знала, что Мэтью на самом деле не хотел этого.

ТЕРАПЕВТ: Он тебя пригласил?

ЭЛИСОН: Да, но я знаю, что он не хотел, чтобы я приходила.

Она также преувеличивает признаки того, что люди не любят и отталкивают ее. Так, она пытается исказить наши слова, допуская, что нам на нее наплевать.

ТЕРАПЕВТ: Мы хотели бы узнать, нельзя ли перенести время нашей сессии на следующей неделе на час пораньше?

ЭЛИСОН: То есть вы не хотите, чтобы я приходила на сессию? Если не хотите, ничего страшного. У вас, наверное, полно дел.

ТЕРАПЕВТ: Нет, конечно, мы хотим провести сессию. Мы просто выясняем, не получится ли у тебя прийти на час раньше.

Элисон сильно себя наказывает. Она постоянно говорит: «Я бесполезная», «Я дура», «Я ничего не стою», «Я ничтожество», «Я скучная». В начале терапии она все время думала о себе плохо. В самые болезненные моменты ее самокритика превращалась в ненависть к себе. В эти моменты она чувствовала себя «отвратительным, подлым человеком».

Ловушка Элисон делает ее слишком уязвимой в отношениях. У другого человека *очень* много возможностей причинить ей боль. Она не бережет себя и не защищается. Элиот – противоположная сторона этого спектра. Он обладает *неуязвимостью*. Никто не может его обидеть. Он так эффективно научился контратаковать, что другие ничего не замечают; Элиот и сам почти не подозревает о своем глубинном стыде.

Элиот – хрупкий нарцисс, человек, которому не хватает эмпатии. Он винит других в своих проблемах и обладает сильным чувством *избранности*. Такие люди развили в себе нарциссизм для борьбы с глубинным ощущением, что их никто никогда не захочет любить и уважать. Они как будто говорят миру: «Я буду очень требователен, буду вести себя высокомерно и стану таким особенным, что вы больше не сможете игнорировать или критиковать меня» (это пример Контратаки, которую мы описали в четвертой главе. О нарциссизме и о том, как его изменить, можно прочитать в главе об Избранности).

Нарциссы сохраняют свой эгоцентризм практически любой ценой. Элиот видел, как разваливается его брак с женщиной, которую он очень любит, но не признавал, что у него есть проблемы. Он скорее потерял бы все, чем рискнул показаться уязвимым. Часто дело именно в этом. Нарциссы не меняются, пока не попадут в безвыходное положение. Есть только одна вещь, способная вдохновить нарцисса на перемены, – это, как в случае с Элиотом, угроза быть отверженным.

МАРИЯ: Как больно он мне ни делал, как я ни страдала, ничего не менялось. Я могла все глаза выплакать, а он все равно встречался с той женщиной. Только когда он понял, что я действительно уйду, он согласился прекратить.

Элиот и Мария *оба* имеют ловушку Неполноценности. Он *контратакует* свой глубинный стыд с помощью нарциссизма, а она *отступает* перед своим чувством никчемности. Он отвергает ее, а она – жертва отверженности. Вместе они воспроизводят драму из детства, когда их отвергали родители.

Элисон и Элиот – два полярных случая Неполноценности. Ваш случай, скорее всего, находится где-то между этими полюсами. Возможно, вы позволяете себе быть довольно уязвимым в некоторых сферах, но не во всех. У нас много таких пациентов. Они приходят с сильным желанием поговорить о своей жизни, но, когда разговор затрагивает некие определенные темы, они уклоняются от ответа. Эти темы вызывают у них чувство стыда или неполноценности.

Сравнительно редко пациенты приходят, зная о своем чувстве неполноценности. Большинство каким-то образом скрывают или избегают его, потому что им больно испытывать ненависть к себе и стыд, связанные с этой ловушкой. Люди бессознательно стараются скрыть от себя свой стыд. Они приходят на терапию, жалуясь на другие вещи: проблемы в отношениях или депрессию.

Вы испытываете хроническую, неявную тоску и не знаете почему. Вы не понимаете, что депрессия – следствие вашего плохого мнения о себе. Чувство никчемности и злости на себя – важный элемент депрессии. Возможно, вы всю жизнь страдали от нее – она не была ярко выраженной, но все время присутствовала на заднем плане.

Если ваш основной стиль совладания – Побег, то вы можете страдать зависимостью или навязчивым влечением. Алкоголь, наркотики, трудовоголизм и переедание – все это способы глушить себя, чтобы избежать боли от чувства неполноценности.

1. Кто-то в семье очень сильно критиковал, унижал или наказывал вас за ваш внешний вид, поведение или высказывания.
2. Кто-то из родителей давал вам понять, что вы разочаровали его.
3. Вас отверг или не любил один или оба родителя.
4. Кто-то из членов семьи нападал на вас сексуально, физически или эмоционально.
5. Вас постоянно винули в семейных проблемах.
6. Один из родителей постоянно говорил вам, что вы плохой, никчемный или бесполезный.
7. Вас сравнивали с братьями или сестрами не в вашу пользу, или их предпочитали вам.
8. Один из ваших родителей ушел из семьи, и вы винули в этом себя.

Ловушка Неполноценности появляется, если в детстве вы чувствовали, что вас *невозможно любить* или что вас *не уважают*. Вас отвергали или критиковали один или оба ваших родителя.

ЭЛИСОН: Однажды я прочла книгу, в которой говорилось, что цель жизни женщины – вызывать любовь. Меня всегда поражало то, что именно на это я совсем неспособна. Вызывать любовь.

Неполноценность – это ощущение, что вы недостойны любви. Вы всегда чувствовали себя настолько ущербным или неполноценным, что даже родители не могли любить и ценить вас таким, как есть.

Вы наверняка считали, что родитель *заслуженно* критиковал, обесценивал, отвергал или не любил вас. В детстве вы винули себя. Вы происходило из-за того, что вы были никудышным,

неполноценным, испорченным и ущербным. Поэтому вы не обижались на такое обращение, а испытывали стыд и печаль.

Ловушка Элисон – во многом результат критики со стороны ее отца. Он очень рано внушил ей, что она его разочаровала.

ЭЛИСОН: Я всегда все делала не так. Я чувствовала, что все во мне неправильно. Когда за обедом я сидела тихо, он ругал меня за то, что я молчу; если я что-то говорила, он заявлял, что я зануда.

Она приняла отцовскую критику. Мнение отца стало ее мнением о себе.

ЭЛИСОН: Я постоянно думаю, почему Мэтью хочется на мне жениться? Что я могу ему дать? Я такая незрелая. Мне просто нечем заинтересовать мужчину. Я ничем не выделяюсь. У меня обыкновенная внешность, средний ум. Я – заурядная личность.

ТЕРАПЕВТ: Чьи это слова? Чей голос в твоей голове говорит все это?

ЭЛИСОН: Эрик. Мой бывший.

ТЕРАПЕВТ: Может быть, кто-то еще?

ЭЛИСОН: (Пауза) Это говорит мой отец.

Подобно Элисон, вы впустили в себя голос критически настроенного родителя, и он стал частью вас. В каком-то смысле этот голос и есть ваша ловушка; он постоянно критикует, наказывает и отвергает вас в вашем уме.

Стыд пронизывал все ваше детство. Вы испытывали его каждый раз, когда ваша ущербность становилась заметной. Этот стыд оставил глубокую рану. Он не касался внешних вещей. Скорее дело было в вашей натуре.

ЭЛИСОН: Я помню, как подростком я однажды весь день читала о политическом событии – наверное, это был Уотергейтский скандал, – чтобы обсудить его за ужином. И когда я открыла рот, отец сказал: «И что, ничего интереснее ты не могла придумать?»

ТЕРАПЕВТ: Что ты почувствовала?

ЭЛИСОН: Мне было стыдно. Я попыталась быть интересной и так ужасно провалилась.

ТЕРАПЕВТ: Да, он как будто раскрыл твое желание притвориться той, кем ты никогда не могла бы стать.

ЭЛИСОН: Кем же я хотела стать?

ТЕРАПЕВТ: Человеком, которого он любит.

Можно задаться вопросом, почему отец Элисон вел себя так холодно и жестоко. Вполне вероятно, у него самого была ловушка Неполноценности, но он справлялся с ней с помощью Контратаки – отчитывая Элисон и заставляя ее думать, что это она ущербна. Он сделал ее козлом отпущения. Возможно, в Элисон он видел отражение собственной неполноценности. Так часто бывает: у родителей была проблема с самооценкой, которую они передали своим детям. Так ловушка передается из поколения в поколение.

Родители, которые провоцируют формирование ловушки Неполноценности, часто наказывают и критикуют детей. Случается даже физическое, эмоциональное или сексуальное насилие. Неполноценность и Жестокое обращение часто идут рука об руку. Возможно, ребенок, подвергшийся насилию, не чувствует себя неполноценным и злится на несправедливость, но так бывает редко. Гораздо чаще ребенок берет на себя ответственность, испытывает вину и стыд.

Многие дети ищут способы компенсировать свое чувство неполноценности. Тогда их ловушка соединяется с Избранностью и Завышенными стандартами. Люди, которых критиковали в детстве и заставляли чувствовать себя неполноценным, часто *компенсируют* это, стараясь в какой-то сфере стать лучше всех. Они задают себе высокую планку и стремятся к успеху и статусу. Порой они ведут себя надменно и высокомерно. С помощью денег и славы они пытаются уменьшить внутреннее чувство ущербности.

Так случилось с Элиотом. Внешне он выглядит весьма успешным. Он владеет популярным ночным клубом, который часто посещают звезды. Каждую ночь он прогуливается по клубу, обслуживая важных персон. Он решает, кто получит столик, кого угостят напитком за счет заведения, кого пригласят в VIP-зал. С явным ликованием он рассказывает, как отказывал некоторым звездам в предпочтениях. Однако в основе его поведения все равно лежит чувство ущербности.

ЭЛИОТ: Только один человек в моем клубе заставил меня устыдиться. Это был [очень известный киноактер]. Он вел себя так, будто заведение принадлежит ему, и я решил поставить его на место. Я посадил его за самый обычный столик и ушел. Когда я проходил мимо, он смерил меня таким взглядом!.. Господи, он меня чуть не испепелил.

ТЕРАПЕВТ: Что ты почувствовал в тот момент?

ЭЛИОТ: Мне показалось, что он увидел меня насквозь. Как будто он все про меня знает. Как будто я мошенник, а он вывел меня на чистую воду.

Элиота никогда не покидает чувство, что все может рухнуть. В этом хрупкость его нарциссизма. Его маска испарится, обнажив под собой никчемного человека, который, как ему кажется, прячется внутри.

Родители постоянно критиковали и унижали Элиота. Еще хуже было то, что его старшего брата они обожали.

ЭЛИОТ: Моего брата было нелегко переплюнуть. Он был красивее, умнее, веселее. И он обращался со мной, как с грязью, так же, как и мои родители. Он подкалывал меня, а они смеялись. Он всегда получал все лучшее, а мне доставались подачки. Ну, зато теперь у него нет самого лучшего. Теперь оно есть у меня, а у него ничего нет.

Неполноценность часто рождается из сравнения с братом или сестрой, которых слишком балуют. Старшие братья и сестры подпитывают эту ловушку. Им легче быть лучше во всем, потому что они умнее, быстрее, сильнее, много всего умеют. Они критикуют младших, менее талантливых.

Унижение часто присутствовало в детстве Элиота. Снова и снова его неудачи становились предметом насмешек.

ЭЛИОТ: Я помню, как отец должен был везти нас с братом на матч. Брат заболел и не смог пойти, а я оделся и ждал у дверей. Я так мечтал об этом! Отец спустился, посмотрел на меня и спросил, куда это я собрался. Я ответил – на матч, и он сказал, что это бред – переться на игру ради меня одного.

Я больше никогда ничего у него не просил.

Элиот научился скрывать свои мысли и чувства. Его настоящая личность стала секретом, известным ему одному. Так он казался себе менее уязвимым и мог гордиться собой. Раскрываться было слишком опасно. Что бы он ни делал, все подвергалось критике. Раскрыть себя означало риск унижения, и постыднее всего было хотеть любви.

Мы платим высокую цену, когда хороним свою истинную сущность, как это сделал Элиот. Это огромная потеря, она подобна смерти. Естественность, радость, доверие и близость теряются, и на смену им приходит прочная, непроницаемая броня. Человек строит ложную личину. Она жестче, ее труднее ранить. Но, каким бы крепким ни был внешний панцирь, глубоко внутри сидит боль от потери истинного себя.

Преимущество защитного панциря в том, что с ним вы чувствуете себя лучше день ото дня. Со стороны кажется, что у вас все прекрасно. Но это иллюзия. Внутри вы все равно чувствуете, что неполноценны, что вас не любят. Вы никогда по-настоящему не работаете с проблемой, которая лежит в основе всего. Истинная личность остается спрятанной и не может исцелиться. Вам нужно перестать довольствоваться иллюзией и обратиться к реальности.

Очень важно понять, что ловушка Неполноценности *не всегда основана на реальном недостатке*. Даже люди с серьезными физическими и психическими проблемами необязательно развивают в себе эту ловушку. Основной фактор – не наличие недостатка, а то, как вас заставили к нему относиться родители и другие члены семьи. Если в семье вас любили, ценили и уважали – безотносительно к вашим сильным и слабым сторонам, вы вряд ли будете чувствовать себя бесполезным или неполноценным.

1. Вы полностью избегаете отношений.
2. Вы склонны заводить короткие бурные романы один за другим или несколько романов одновременно.
3. Вас влечет к партнерам, которые вас постоянно критикуют и унижают.
4. Вас влечет к партнерам, которые склонны применять к вам физическое или эмоциональное насилие.
5. Вас сильнее всего влечет к партнерам, которые не слишком интересуются вами; вы надеетесь

завоевать их любовь.

6. Вас влечет только к очень красивым и привлекательным партнерам, даже если очевидно, что вы не сможете их добиться.

7. Вам комфортнее всего с партнерами, которые не хотят узнать вас слишком близко.

8. Вы встречаетесь только с теми людьми, которые кажутся хуже вас, и на самом деле вы их не любите.

9. Вас влечет к партнерам, которые не могут брать на себя обязательства или регулярно проводить с вами время. Они женаты, настаивают на открытых отношениях, постоянно в отъезде или живут в другом городе.

10. Вы вступаете в отношения, в которых вы критикуете партнеров, жестоко обращаетесь с ними или игнорируете их.

Вы справляетесь со своей Неполноценностью, полностью избегая длительных близких связей. У вас может вовсе не быть серьезных отношений, только короткие романы или несколько любовных историй одновременно. Избегая долговременных обязательств, вы гарантируете, что никто не подберется к вам слишком близко и не увидит ваших недостатков.

Другой способ избегать близости – вступать в отношения с человеком, который в ней не нуждается. Так вы существуете параллельно, не соприкасаясь.

У Элиота было несколько романов на стороне; он всегда встречался как минимум с одной женщиной, иногда с двумя. Однако только раз в жизни он по-настоящему полюбил. Что интересно, *не он, а его будущая жена пригласила его на первое свидание*. Как и Элиот, вы можете избегать свиданий с людьми, которые вам по-настоящему нравятся. Вы встречаетесь только с теми, кого вы точно никогда не сможете полюбить.

Возможно, вы завели отношения с человеком, который живет далеко или мотается по командировкам. Вы видите с ним только по выходным. Есть много способов организовать общение так, чтобы избегать близких контактов, которых вы боитесь.

Элисон хочет близости сильнее, чем Элиот; она встречается с мужчинами и влюбляется в них. Но ее сильнее всего привлекают мужчины, которые критикуют и отвергают ее. Ее бывший парень был именно таким. Она оставалась с ним много лет, хотя он постоянно обижал и оскорблял ее.

Многие люди, которые вступают в мазохистские отношения и терпят дурное обращение с собой, страдают от ловушки Неполноценности. Им просто кажется, что иного они не заслуживают. Когда мы спросили Элисон, почему она так долго встречалась с бывшим, она ответила: «Я думала, что мне повезло найти того, кто вообще захотел быть со мной».

Если вы в ловушке Неполноценности, опасайтесь людей, к которым вас очень сильно тянет. Возможно, вас особенно привлекают партнеры, которые критикуют и отталкивают вас. Они подкрепляют ваше чувство неполноценности. Критически настроенные партнеры кажутся вам *знакомыми*, потому что они несут в себе отголосок вашего детства. Мы настойчиво рекомендуем вам перестать встречаться с теми, кто плохо с вами обращается, и не пытаться переубедить их и заслужить их любовь.

1. Когда вы чувствуете, что вас приняли, вы начинаете сильно критиковать партнера, и вся романтика улетучивается. Вы унижаете партнера.

2. Вы скрываете свою истинную суть и считаете, что партнер вас совершенно не знает.

3. Вы ревнуете партнера и испытываете к нему собственнические чувства.

4. Вы постоянно сравниваете себя с другими людьми не в свою пользу и испытываете зависть и неполноценность.

5. Вам постоянно хочется, чтобы партнер доказывал вам свою любовь.

6. Вы ругаете себя при партнере.

7. Вы позволяете партнеру критиковать и унижать вас или дурно обращаться с вами.

8. Вам тяжело реагировать на справедливую критику: вы проявляете враждебность или пытаетесь защищаться.

9. Вы сильно критикуете своих детей.

10. Преуспев, вы думаете, что всех обманули. Вы очень боитесь, что не сможете сохранить свой успех.

11. Вы чувствуете подавленность или сильную депрессию из-а карьерных неудач или проблем в отношениях.

12. Вы сильно нервничаете, когда выступаете на публике.

Если вы действительно построили отношения с человеком, который вас любит и которого вы можете любить, у вас все равно остается много способов поддержать свою ловушку Неполноценности.

Главная проблема – ваш критический настрой. Если вы нарцисс, вам комфортнее с человеком, которого вы считаете хуже себя. Тогда вам не нужно сильно волноваться о том, что вас раскроют, осудят или отвергнут. Элиот демонстрирует это поведение в своем браке с Марией:

МАРИЯ: Элиот цепляется ко всему, что я делаю. Когда я с ним, мне кажется, что я все делаю не так.

Когда Элиот приходит на сессии один, он хвастается своими сексуальными подвигами. Он описывает каждую женщину, и у всех что-то оказывается не так. У одной не такие волосы, у другой – слишком короткие ноги, у третьей – лакейская работа. Более того, у Элиота есть четкое представление об идеальной женщине.

ТЕРАПЕВТ: Чего ты хочешь от отношений?

ЭЛИОТ: Я больше всего хочу блондинку, высокую, но не слишком, не выше 170 см, загорелую. Стройную и подтянутую. С не слишком большой грудью. Я хочу, чтобы она одевалась в стиле преппи – знаешь, так опрятно, но с творческой ноткой. И я хочу, чтобы она была успешной, но не слишком. Не успешнее, чем я (смеется).

ТЕРАПЕВТ: Тебе удалось найти такую?

ЭЛИОТ: Ни разу.

Элиот критикует партнерш, которые не подходят под его критерии. Это позволяет ему не беспокоиться, что они думают о нем. Если у вас есть ловушка Неполноценности, вы тоже, возможно, пытаетесь обесценить партнеров. Вы уверены, что тот, кто вам по-настоящему нужен, обнаружит ваши недостатки и навсегда отвергнет вас.

Сильнее всего Элиот критикует самого любимого человека – свою жену Марию. Та горячность, с которой он набрасывается на нее, – одно из проявлений его любви. Когда Элиот чувствует, что любит ее, это повышает ее ценность, и он инстинктивно срывает на ней гнев.

Вероятно, вы считаете, что люди, которые смогут полюбить вас, ценятся не слишком высоко. Граучо Маркс однажды сказал: «Я не хочу быть членом клуба, куда принимают людей вроде меня». Как будто, полюбив вас, ваш партнер сделает что-то неправильное.

ЭЛИОТ: Все мои отношения – это завоевания. Я прихожу в восторг от преследования, но, заполучив женщину, теряю интерес.

ТЕРАПЕВТ: А когда считается, что ты ее заполучил?

ЭЛИОТ: (Пауза). Наверное, когда она влюбляется в меня.

Романтические отношения – самые близкие, так что ваша поддельная личность работает в них на полную катушку. Как говорит Элисон: «С Мэтью я всегда как будто играю на сцене». Неспособность быть искренним – частая беда в этой ловушке. Вы убеждены, что можно полюбить только вашу ненастоящую личность. Скрывая свою сущность, вы не можете поверить, что ваш партнер любит вас искренне. Никогда не открываясь до конца, вы укрепляетесь в своем мнении о том, что ваша настоящая личность ничего не стоит и не заслуживает любви. Ваш самый большой страх – что вас выведут на чистую воду и партнер в конце концов разглядит под маской вашу настоящую ущербную личность.

ЭЛИСОН: Я знаю: если я выйду за него, однажды он скажет, что это ошибка и на самом деле он меня не любит. Я не понимаю, почему он все еще этого не сделал. Но однажды это случится.

ТЕРАПЕВТ: И ты этого ждешь.

ЭЛИСОН: Да. Просто нужно время.

Вы, как и Элисон, задумываетесь о том, чтобы разорвать отношения. Ситуация наполнена тревогой

и становится невыносимой.

Зависть и ревность почти всегда сопровождают ловушку Неполноценности. Вы постоянно сравниваете себя с другими людьми.

ЭЛИСОН: Когда мы куда-то идем, в бар или на вечеринку, мне кажется, что ему хочется быть с другими женщинами, а не со мной. Он говорит, что я сошла с ума, и, наверное, в каком-то смысле это так. Он с ними не флиртует, ничего такого. Но я начинаю думать, что другие женщины красивее, или сексуальнее, или интереснее. Я на его месте предпочла бы их. Стоит ему просто заговорить с другой женщиной, как я сильно расстраиваюсь.

Элисон идеализирует других женщин и преувеличивает собственные недостатки. Чтобы убедиться в любви Мэтью, она заваливает его вопросами: «Ты хочешь быть с другой, правда?», «Как ты думаешь, та девушка красивее меня?». Она цепляется за Мэтью, боится оставить его в покое. Ее попытки изолировать его от соперниц обычно приводят к обратному результату. Она кажется зависимой и неуверенной в себе, а это отталкивает Мэтью. В его глазах это обесценивает ее.

Мэтью описал этот процесс на одной из наших сессий для пары.

МЭТЬЮ: На днях мы ходили танцевать с моим другом Кевином и его новой подружкой Элиссой. Элисон надулась и начала говорить, что я бы, наверное, хотел быть с Элиссой. Без всякой причины. Это очень раздражало.

Я люблю Элисон, но я не хочу быть с человеком, который не дает мне даже в туалет отойти, чтобы не приревновать.

Ваше поведение не всегда так очевидно, как у Элисон. Подобно Элиоту, вы могли научиться скрывать свою ревность, но в душе чувствуете то же самое: мир полон более подходящих партнеров для вашего любимого человека.

Вам также может быть трудно выносить критику. Возможно, вы к ней гиперчувствительны. Даже незначительное замечание вызывает у вас невероятный стыд. Вы с пеной у рта отрицаете, что сделали что-то не так, или обвиняете человека, который вас критикует. Это происходит потому, что для вас признать любой недостаток – значит открыть дорогу потоку мучительных чувств, связанных с Неполноценностью. Таким образом вы защищаетесь, отрицая любой свой недостаток, ошибку или промах. Ваша неспособность принимать критику становится серьезной проблемой.

Как мы уже заметили, вас, скорее всего, привлекают партнеры, запускающие вашу ловушку Неполноценности. Обратная сторона этого – вам скучно с людьми, которые хорошо с вами обращаются. В этом ваш парадокс: вы хотите любви, но чем сильнее партнер вас любит, тем меньше он вас привлекает. Именно это произошло с Элиотом и Марией.

ЭЛИОТ: Когда мы встретились, я был от нее без ума. Я думал, что нашел свою половинку и мне никто больше никогда не понадобится. Но после того как мы поженились, чувство угасло. Я расхотел с ней спать. Мы не спали вместе уже больше года.

Самое сильное влечение вы ощущаете в ситуациях, которые усиливают вашу неполноценность. Это соответствует вашему восприятию себя. Вам странно, если человек, которого вы цените, ценит и вас в ответ.

У этой ситуации могут быть две стороны. В одной крайности вы стремитесь к тому, кого сильно желаете. Вам кажется, что вы хуже его. Влечение так же сильно, как и страх. В другой крайности вам нужен человек, который вас любит и принимает. Вам не так страшно, но вы быстро обесцениваете своего партнера, и влечение пропадает.

Неполноценность присутствует и в других близких отношениях. Мы уже упоминали ранее, что вы можете пытаться компенсировать собственный стыд, критикуя и отталкивая от себя своих детей. Вы делаете с ними то же, что когда-то случилось с вами. Они становятся для вас козлами отпущения. Они уязвимы и не могут вас остановить.

МАРИЯ: Элиот постоянно придирается к детям. Он цепляется к каждому малюсенькому недостатку. К каждой мелочи. Он не понимает, как сильно обижает их.

Отчитав детей, вы испытываете облегчение, хотя бы временное.

Многие люди, быстро добившись успеха, а затем ударившись в саморазрушение (например, наркотики и алкоголь), обладают Неполноценностью. Это часто происходит со знаменитостями, актерами и публичными фигурами: их успех так отличается от самоощущения, что они не в состоянии его удержать. Необходимость быть успешным, когда ты очень плохого мнения о себе, невыносима, и многие просто разваливаются под этой ношей.

Если вы используете карьеру, чтобы компенсировать чувство неполноценности, то ваше ощущение благополучия может оказаться достаточно хрупким. Вся ваша уверенность базируется на успехе. Любой небольшой спад или неудача заставляют вас нервничать. Если происходит что-то серьезное: увольнение, банкротство компании, перестановка в бизнесе или выговор от начальства – стыд вновь возвращается. Вы способны существовать лишь в крайностях: вы либо успешны и прекрасного мнения о себе, либо никчемный неудачник и терпите абсолютный крах.

Особенно трудной для вас может оказаться работа, требующая выступлений на публике. Вы боитесь, что зрители видят вас насквозь. Может быть, в симптомах вашей тревоги: потении, дрожи, неровном голосе – они разглядят вашу неполноценность.

1. Поймите свои детские чувства неполноценности и стыда. Ощутите раненого ребенка внутри себя.
2. Перечислите возможные признаки того, что вы преодолеваете Неполноценность с помощью Побега или Контратаки (то есть чего-то избегаете или чем-то компенсируете).
3. Постарайтесь отказаться от проявлений Побега и Контратаки в поведении.
4. Следите за своими ощущениями неполноценности и стыда.
5. Перечислите мужчин/женщин, которые сильнее всего вас привлекали, и тех, кто меньше всего вас привлекал.
6. Перечислите достоинства и недостатки, которые были у вас в детстве и отрочестве. Затем назовите свои нынешние достоинства и недостатки.
7. Оцените серьезность ваших нынешних недостатков.
8. Начните программу по изменению недостатков, которые можно изменить.
9. Напишите письмо родителям (родителю), которые вас критиковали.
10. Напишите карточку для себя.
11. Старайтесь быть искренним в близких отношениях.
12. Принимайте любовь близких.
13. Перестаньте позволять людям плохо с вами обращаться.
14. Если вы – критически настроенный партнер в каких-либо отношениях, постарайтесь перестать унижать другого. Сделайте это и в других близких отношениях.

1. Поймите свои детские чувства неполноценности и стыда. Ощутите раненого ребенка внутри вас. Первый шаг – вновь испытать раннее чувство неполноценности и стыда. Что послужило источником ловушки? Кто вас критиковал и стыдил? Кто заставил вас почувствовать себя неполноценным или нелюбимым? Это была ваша мать? Отец? Брат? Сестра? Ответ почти всегда кроется в вашей ранней семейной жизни.

Попробуйте как можно больше вспомнить о тех событиях. Воспользуйтесь фотографиями, вернитесь в знакомые места своего детства.

В свободное время сядьте в темной комнате в удобное кресло. Закройте глаза и впустите образы детства в свое сознание. Не подгоняйте их. Просто позвольте им всплывать у вас в воображении. Если вам нужно с чего-то начать, начните с последнего эпизода из своей нынешней жизни, когда вы почувствовали себя неполноценным.

ЭЛИСОН: Я помню, как была маленькой, может быть, около семи лет, и мой дядя купил на мое имя облигацию стоимостью 50 000 долларов. Конечно, на самом деле он сделал это для моей мамы, но тогда я этого не поняла и подумала, что он купил ее для меня. Потому что я ему нравилась или что-то такое. Я помню, что мне было очень неловко встречаться с ним, когда я об этом узнала.

ТЕРАПЕВТ: Можешь вызвать в памяти этот образ?

ЭЛИСОН: (Закрывает глаза). Я вижу себя в своей комнате. Я наряжаюсь. Мама только что сказала, что мы идем к дяде в гости. Я стараюсь одеться получше, чтобы быть красивой для моего дяди.

Когда я наконец выхожу, я спрашиваю у папы, как я выгляжу. Папа говорит, что я могу идти переодеться – к дяде я не еду. Они с мамой поедут без меня – не хватало там ноющего ребенка, который будет болтаться по дому без дела.

Я злюсь и говорю, что дядя хочет меня видеть, он же дал мне столько денег.

Отец смеется: неужели я думаю, что тот подарок предназначался мне?

ТЕРАПЕВТ: *Как ты себя чувствуешь сейчас?*

ЭЛИСОН: *Все так же. Как будто меня разоблачили. Как будто я вдруг поняла, что подарок сделали не мне. Мне стыдно, что я вырядилась в пух и прах, а подарок был не для меня. Я стою в коридоре, и все на меня смотрят. Я очень стараюсь не заплакать.*

Ощутите того ребенка, который хотел любви, но столкнулся с неодобрением и отторжением. Представьте себя жаждущим любви ребенком и представьте, что люди, которых вы любите, не дают вам ее. Позвольте себе пережить ту первичную боль.

Войдите в этот образ во взрослом виде и успокойте ребенка. Ласка, любовь, похвала и поддержка исцелят ваш стыд.

ЭЛИСОН: *Я прихожу в образ. Я беру эту маленькую девочку за ручку и увожу ее от отца. Мы выходим из дома и уходим далеко. Я беру ее на руки, укачиваю и целую. Я говорю, что люблю ее, что все будет хорошо, что она может поплакать, если хочет.*

Свяжите те ранние ощущения со своей нынешней ловушкой Неполноценности. Вы можете почувствовать раненого ребенка, который хотел, чтобы его любили и ценили?

2. Перечислите возможные признаки того, что вы преодолеваете Неполноценность с помощью Побега или Контратаки (то есть чего-то избегаете или компенсируете). Может быть, вы излишне критично относитесь к другим людям? Защищаетесь ли вы от критики? Вы обесцениваете людей, которых любите? Преувеличиваете значение статуса или успеха? Вы пытаетесь произвести впечатление? Вы постоянно ищете одобрения? Все это – способы контратаковать или гиперкомпенсировать ловушку.

Вы злоупотребляете алкоголем или наркотиками? Вы переедаете или засиживаетесь на работе? Вы избегаете близких отношений с людьми? Закрываетесь, когда речь заходит о чувствах? Может быть, вы остро реагируете на холодность? Такое избегание – проявления Побега.

Ясно представьте, как Побег или Контратака подпитывают вашу Неполноценность. Последите за собой и запишите эти признаки.

3. Постарайтесь отказаться от проявлений Побега и Контратаки в поведении. Это позволит лучше проявиться вашему чувству неполноценности. Вы не разберетесь со своей ловушкой, пока не вступите с ней в контакт.

Например, вы можете преувеличивать важность успеха, компенсируя этим чувство никчемности. Вы стараетесь доказать свою ценность. Но проблема в том, что вы слишком сильно стараетесь. Вся ваша жизнь начинает крутиться вокруг успеха. Такое поведение было характерно для Элиота:

ЭЛИОТ: *Мне просто некогда проводить больше времени с семьей. Я в клубе с одиннадцати утра до трех или четырех ночи, и минимум пять ночей в неделю.*

МАРИЯ: *А в те дни, когда он дома, он отдыхает. Ему ничего не хочется делать, он просто лежит в кровати или смотрит телевизор.*

ТЕРАПЕВТ: *Ты либо работаешь, либо восстанавливаешься после работы.*

Жизнь Элиота посвящена достижению успеха и высокого положения. Он хочет производить впечатление на людей. С женщинами он говорит только об этом. Так он доказывает, что заслуживает любви. Однако в итоге у него есть статус и успех, но любви по-прежнему нет. Он ищет любви, но на самом деле гонится за обожанием. Его успех никогда не затрагивает его глубинного чувства неполноценности, а приносит лишь временное облегчение.

Люди часто зависимы от успеха и статуса. Вы стараетесь получить все больше, но вам всегда этого мало, вам все так же плохо. Успех – это бледная замена близкому человеку, который по-настоящему знает и любит вас.

То же самое происходит, если вы все время убегаете от своей неполноценности: пьете, уходите от близких отношений или скрываете свои истинные чувства и мысли. Ваша ловушка не сможет измениться, и ваше чувство неполноценности останется замороженным.

Элиот разными способами избегал близких отношений со своей семьей. Дома он курил марихуану и пил пиво, сидел один в своей спальне и смотрел телевизор. За ужином он в основном хвастался своими успехами или отчитывал детей, а по вечерам придумывал предлоги, чтобы уйти на свидание с одной из любовниц.

Мы договорились, что он на месяц прекратит все эти способы. Сделайте то же самое и вы. Перестаньте уклоняться от своего чувства неполноценности. Вновь испытайте боль, чтобы начать с ним работать.

4. Следите за своими ощущениями неполноценности и стыда. Наблюдайте, в каких ситуациях срабатывает ваша ловушка. Узнайте ее. Перечислите ситуации, в которых вы испытываете неполноценность и стыд. Эти чувства указывают на то, что ваша ловушка сработала. Вот список Элисон:

1. Я сижу одна субботним вечером, и мне нечем заняться. Мэтью нет дома. Я чувствую, что никто не хочет быть со мной.
2. Обедаю с лучшей подругой Сарой. Мне кажется, что она лучше меня – умнее, красивее, интереснее. Вместо того чтобы говорить о себе, я молчу.
3. Разговариваю с мамой по телефону. Она ругает меня за то, что я никак не определюсь с замужеством. Она в отчаянии, как будто если я сейчас не скажу «да», никто никогда меня больше не попросит об этом.

Назовите все проявления вашей ловушки: когда вы чувствуете неуверенность или страх быть отвергнутым; когда вы сравниваете себя с другими и испытываете ревность; когда вы резко реагируете на замечания или огрызаетесь на критику; когда позволяете другим дурно обращаться с собой, потому что вам кажется, что вы большего не заслуживаете. Перечислите все ситуации, запускающие вашу Неполноценность.

Мы понимаем, что это непросто. Все люди тратят огромное количество жизненной энергии, чтобы не чувствовать боль. Старайтесь сохранять надежду в ходе этого процесса, напоминая себе, что осознание этих чувств – первый шаг к решению проблемы, которая приносит вам несчастье.

Кроме того, запишите претензии, которые предъявляли к вам разные партнеры. Проверьте, нет ли в них чего-то общего. Может быть, вас постоянно обвиняли в ревности, неуверенности или излишней чувствительности? Может, вам говорили, что вы требуете слишком много одобрения или слишком обидчивы? Эти жалобы подскажут, какими способами вы поддерживаете свою ловушку.

5. Перечислите мужчин/женщин, которые сильнее всего вас привлекали, и тех, кто меньше всего вас привлекал. Мы хотим, чтобы вы подумали о своем выборе партнеров. Вспомните всех своих любовников. Разделите их на две группы: тех, кто вам нравился больше и меньше. Сравните эти две группы. Может быть, вас сильнее всего привлекали партнеры, которые вас критиковали или отвергали, были равнодушны или меняли свое отношение к вам? Может, партнеры сильнее привлекают вас до того, как вам удастся их завоевать? Ваш интерес угасает после этого? Вам было скучно с людьми, которые вас любили?

6. Перечислите достоинства и недостатки, которые были у вас в детстве и подростковом возрасте. Затем перечислите свои нынешние достоинства и недостатки. Мы хотим, чтобы вы объективнее взглянули на себя. Ваше нынешнее восприятие субъективно. Вы предвзяты. Вы преувеличиваете недостатки и обесцениваете положительные черты. Используйте более научный подход.

Вот список Элисон:

1. Я была умной.
2. Я была чувствительной.
3. Я хорошо относилась к другим людям.
4. Я умела петь.
5. У меня были задатки лидера (Я была главой чирлидеров и представителем класса в девятом и десятом классе).
6. У меня были хорошие отношения с младшим братом и сестрой.

7. Я была популярна среди девочек.

1. Мне трудно сказать, какие у меня были недостатки. Я просто была скучной. Никому не хотелось со мной дружить. Мне всегда казалось, что людям во мне что-то не нравится. Я не знаю точно, что это было. Люди во мне что-то видят. Особенно меня не любили мальчики. Когда я была подростком, мальчики не приглашали меня на свидания.

Элисон нелегко дался этот список.

ЭЛИСОН: Странно, но когда я писала о позитивном, я расстроилась. Мне было трудно вспомнить, что во мне было хорошего.

ТЕРАПЕВТ: Тебе это чуждо.

ЭЛИСОН: И о негативном тоже было тяжело писать. Вначале я удивилась, что не могу придумать недостатки. Но потом поняла, что дело было не в какой-то определенной черте, а во мне самой.

Элисон почувствовала то же самое, когда составляла список о себе нынешней. Хотя это было непросто, она смогла придумать много позитивных качеств. Но ей было трудно перечислить какие-то явные недостатки. Очевидно лишь то, что она чувствовала себя неполноценной.

В этих списках доказательства ваших недостатков противопоставляются доказательствам вашей ценности. Списки помогли Элисон увидеть, что у нее есть позитивные черты, которых она не учитывала.

Вы можете обратиться к своей семье и близким друзьям за помощью в составлении списков. (Конечно, не стоит просить об этом тех, кто наградил вас ловушкой.) Вначале Элисон не могла назвать вообще никаких своих положительных качеств. Она просто не привыкла так мыслить.

ЭЛИСОН: Знаешь, все хорошие качества, о которых говорили мне люди, – я так удивилась, ведь я о них знала, но не думала, что это важно. То есть я знаю, что я хороший человек. Просто я не думала, что это имеет значение по сравнению с моей никчемностью.

ТЕРАПЕВТ: Ты автоматически обесцениваешь все, что делаешь хорошо.

Когда думаете о хороших качествах, не преуменьшайте их и не выносите за скобки. Если люди дают вам такую хорошую характеристику, что вам трудно в нее поверить, все равно включайте ее в список. Включайте в него все, не вынося никаких суждений.

Меньше значения придавайте качествам, которые ориентированы на успех, – они могут оказаться частью вашей ложной личности. Спрашивая у людей, что они в вас ценят, просите их отвечать подробно. Не удовлетворяйтесь общими комментариями: «Ты классная» или «Ты мне нравишься». Пока они не скажут точно, вы будете верить, что они видят лишь вашу маску, а не настоящего вас.

Вы удивитесь, но люди с радостью начнут говорить о ваших достоинствах. Мы видели невероятные преобразования в представлении пациентов о себе сразу, как только они просили своих друзей и близких о положительном отзыве.

7. *Оцените серьезность ваших нынешних недостатков.* Когда ваш список закончен, спросите себя, что бы вы подумали о постороннем человеке с такими достоинствами и способностями. Не забывайте, что недостатки есть у всех. Все обладают и хорошими, и дурными качествами.

ЭЛИСОН: Я бы решила, что это неплохой человек. Может быть, у нее есть проблемы с мужчинами, но человек она хороший. Но я все еще чувствую, что я не хорошая. То есть я знаю, что я хорошая, но все равно чувствую, что это не так.

Как и в случае с Элисон, возможно, на этом этапе вы не станете лучше себя чувствовать. Но мы хотим, чтобы вы поняли, хотя бы логически, что вы – стоящий человек, и сами могли сказать почему.

Каждый день просматривайте список своих достоинств. Постарайтесь больше не отмахиваться от них. Отсекайте щепки от ловушки. Это поможет вам постепенно перейти от знания к эмоциональному принятию.

8. *Начните программу по изменению недостатков, которые можно изжить.* Многие люди обнаруживают, что их недостатки сформированы ситуацией, а не врожденные. Начните программу их изменения.

Мы часто замечаем, что недостатки, которые перечисляют пациенты, – это *результат* их ловушки, а не причина. Это проявления самой ловушки. И Элисон, и Элиот обнаружили, что многие из их недостатков на самом деле были механизмами преодоления их чувства неполноценности.

Например, мы попробовали разложить по полочкам проблему Элисон «я не нравлюсь мальчикам» (которая превратилась в «Мужчины не находят меня привлекательной» в ее взрослом списке). Она спросила нескольких друзей-мужчин, и они подтвердили, что у нее есть некие качества, которые могут показаться мужчинам непривлекательными. Она выглядела слишком старательной и неуверенной в себе. Мы могли это подтвердить на опыте нашего общения. Но *это поведение было вызвано работой ловушки*. На самом деле Элисон не могла назвать ни одного недостатка, который не зависел бы от ее ловушки. Ее неполноценность явно отражала то, как с ней обращались в детстве, а не то, какой она была на самом деле.

Как только Элисон осознала поведение, продиктованное ловушкой, ей оказалось нетрудно прекратить его.

ЭЛИСОН: Когда я с Мэтью, я чувствую себя несчастной и ревнивой. Я говорю себе, что, если начну доставать его по этому поводу, это никак не поможет и мне только будет хуже.

ТЕРАПЕВТ: Как именно ты себя чувствуешь из-за этого?

ЭЛИСОН: Слабой и какой-то никчемной. Вдобавок он начинает на меня сердиться. Это не помогает. Когда я на работе и у меня возникает желание позвонить ему, чтобы удостовериться, не разлюбил ли он меня, я останавливаюсь. Я говорю себе, что это не поможет. Мне стало намного лучше с тех пор, как я перестала ему без конца названивать.

ТЕРАПЕВТ: И что ты делаешь, вместо того чтобы искать поддержки?

ЭЛИСОН: Я говорю сама с собой. Я говорю себе, что все хорошо, что он меня любит и я заслуживаю его любви.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Ты себя утешаешь.

Недостатки Элиота тоже были по большей части контратакой или способами компенсации: его критическое отношение, потребность производить впечатление на людей, трудоголизм, измены. Как мы уже отмечали, Элиот согласился прекратить это поведение на один месяц.

ЭЛИОТ: Удивительно, что я спокоен и контролирую ситуацию, особенно на работе. Меня вообще больше никто не расстраивает.

ТЕРАПЕВТ: Это чувство уверенности в себе.

Элиоту было тяжело проводить время с женой и детьми, когда он стал собой. Внезапно он оказался с ними лицом к лицу, без маски.

ЭЛИОТ: В их присутствии я нервничаю. Я как будто не совсем понимаю, о чем говорить. Мне стыдно за то, как я с ними общался, особенно с детьми.

ТЕРАПЕВТ: Важно то, что сейчас ты хорошо с ними обходишься.

ЭЛИОТ: Верно. Мария и дети выглядят счастливее.

ТЕРАПЕВТ: А ты?

ЭЛИОТ: Тоже. В чем-то я тоже счастливее. Например, на днях младшая дочка обняла и поцеловала меня. Меня это поразило. Она давно так не делала.

9. Напишите письмо родителям (родителю), которые вас критиковали. Мы хотим, чтобы вы написали письма членам семьи, которые критиковали вас в детстве. Вам не обязательно отправлять их. Важно, чтобы с их помощью вы свободно выразили свои чувства, высказали гнев и печаль тем, кто плохо с вами общался, – чтобы вы *ответили им*.

Расскажите им, что они сделали с вами в детстве. Объясните, каково вам было выслушивать их критику и унижения и почему вы не заслуживали такого обращения. Подчеркните хорошие качества, которые они проглядели или не оценили в вас.

Скажите им, как, по-вашему, все должно было быть. Расскажите о поддержке и одобрении, в которых вы нуждались, – какую роль они могли бы сыграть, как бы это изменило вашу жизнь и что вам теперь от них нужно.

Не оправдывайте этих членов семьи и не пытайтесь найти рациональное зерно в их критике. Вы можете сделать это *позже*, если захотите. Путь к исцелению долог; вы окончательно их простите,

когда перестанете чувствовать себя неполноценным. Но вначале вам нужно постоять за себя и выпустить на волю чувства, которые вы скрывали.

Мы понимаем, что вами может управлять импульс защищать своих родителей, даже если они вас обидели. Вы хотите считать их хорошими людьми. Поэтому вы говорите: «Они иначе не умели», или «У них самих были проблемы», или «Они делали это ради моего же блага». В письме постарайтесь не защищать их и сосредоточьтесь на честном описании событий и чувств, которые они в вас всколыхнули.

Вот письмо, которое Элиот написал отцу:

Дорогой папа!

Ты был жесток со мной, когда я был ребенком. Ты вел себя так, будто во мне нет ничего стоящего, ничего ценного или хорошего. Я просто ничего для тебя не значил. Тебе было плевать, что у меня есть чувства, что мне может быть больно. Ты не старался полюбить меня.

Больнее всего было то, что ты постоянно сравнивал меня с [моим братом] Риком. Ты заставил меня считать, что я – ничтожество по сравнению с ним. С Риком ты был счастливым и радостным, а со мной злился и испытывал отвращение, как будто я тебя ужасно разочаровал.

Ты критиковал во мне всё. Я ничего не мог тебе показать. Я скрывал от тебя все, что я любил. Самое сильное чувство, которое я испытал в детстве, – это стыд.

Несмотря на твое отношение ко мне, в детстве у меня были хорошие качества. Я был умным, сообразительным и находчивым. К шестнадцати годам у меня уже был небольшой бизнес, завязанный на бейсбольных карточках. У меня были свои интересы (неважные для тебя), отличающиеся от интересов Рика. Может быть, я не был идеальным сыном, но ты не имел права так относиться ко мне.

Я ненавижу тебя за то, что ты со мной сделал. Жена грозит уйти от меня, мои дети страдают, и я работаю до потери пульса, пытаюсь почувствовать себя стоящим человеком. Я отгородился стеной от любимых людей и трачу время на то, чтобы подстегивать свое эго кокаином или снимать девиц, до которых мне нет никакого дела. И все это – из-за того, что у меня низкая самооценка, потому что моя семейка с тобой во главе издевалась надо мной.

Вы подвели меня. Ты когда-нибудь думал, как важно мне было хоть раз увидеть, что ты мне рад, что ты доволен и гордишься мной? Из-за этого я замкнулся. Мне уже больше не хотелось показывать, какой я на самом деле.

Сейчас я пытаюсь наощупь найти путь к более осмысленной жизни. В том числе я больше не позволю тебе оскорблять меня никаким способом. Если ты хочешь поддерживать со мной отношения, тебе придется изменить свое поведение. А если не сможешь, то нашим отношениям конец.

Элиоту было совсем не просто написать это письмо. Ему потребовались смелость и сила. Но одно было точно: после этого он почувствовал себя намного лучше.

Вы обнаружите то же самое. Написание такого письма исцелит вас. Это рассказ о том, что с вами произошло. «Истина сделает вас свободными».

10. Напишите карточку для себя. Напишите карточку, которую вы сможете доставать и читать каждый раз, когда срабатывает ваша ловушка Неполноценности – когда, как говорит Элисон, «голос отца начинает греметь в моей голове». Мы хотим, чтобы вы постепенно разрушили критичного родителя, живущего внутри вас.

ЭЛИСОН: *Я хочу лучше относиться к себе, но мне трудно избавиться от привычки ругать себя. Я все время решаю не делать этого, но минуту спустя начинаю снова.*

ТЕРАПЕВТ: *Да. И как с любой другой привычкой, прекратить можно, ловя себя на этом и каждый раз останавливая.*

Карточка – это оружие против голоса ловушки. Она напоминает, что у медали есть две стороны. Внутри вас сидит критически настроенный, нелюбящий родитель, который постоянно вас унижает, игнорирует и заставляет чувствовать неполноценность и стыд. Но есть и уязвимый ребенок, который хочет любви, принятия, признания и одобрения. Карточка помогает оттолкнуть критически настроенного родителя, чтобы ваша здоровая сущность дала внутреннему ребенку то, чего он хочет. По сути, процесс исцеления заключается в любви к себе. Карточка напоминает вам, что себя надо любить.

На ней должны быть перечислены все ваши положительные качества. Она опровергает критику ваших родителей: напишите, почему их слова были неправдой или не имели особого значения. Используйте объективные свидетельства. Попросите себя использовать *конструктивный* тон, а не *осуждающий*.

Вот карточка, которую написала Элисон:

Сейчас я кажусь себе ущербной и неполноценной. Я чувствую, что меня окружают люди, особенно женщины, которые во всем лучше меня – внешностью, умом, характером. Я становлюсь незаметной в их присутствии.

Но это неправда. На самом деле это срабатывает моя ловушка. Правда в том, что я тоже чего-то стою. Я чувствительная, умная, любящая и хорошая. Я заслуживаю любви по мнению многих: [перечисляет имена]. Часто я не давала людям шанса достаточно сблизиться со мной, чтобы они могли узнать и оценить меня по достоинству. Но если я поверю в то, что написано на этой карточке, вера поможет мне двигаться в нужном направлении.

Носите карточку с собой. Используйте ее, чтобы вспоминать о своих хороших качествах. Перестаньте постоянно себя ругать. Есть другой способ бороться с чувством стыда и одиночества.

11. Старайтесь быть искренним в близких отношениях. Элисон и Элиот – противоположные крайности ловушки. Элисон слишком уязвима, а Элиот, наоборот, неуязвим. Элисон нужно было научиться защищаться, а Элиоту – показывать, каков он на самом деле.

Если вы больше похожи на Элиота, постарайтесь быть искреннее в близких отношениях. Перестаньте притворяться идеалом. Будьте уязвимым. Делитесь своими секретами. Признайте некоторые свои недостатки. Подпустите людей к себе. Вы обнаружите, что ваши секреты не так унижительны, как кажутся. Недостатки есть у всех.

ЭЛИОТ: Я сделал удивительную вещь. Недавно мы с Марией пошли на вечеринку. Там был один из ее друзей по колледжу по имени Ричард.

Они разговаривали, и я взревновал. Я всегда ревную, когда они вместе, потому что им нравится болтать друг с другом. Они кажутся такими счастливыми! У нас с Марией так никогда не бывает.

Обычно я начинал в отместку подкатывать к какой-нибудь девице. Но я этого не сделал. Вместо этого я обо всем рассказал Марии. Я сказал ей, что ревную.

ТЕРАПЕВТ: И что случилось?

ЭЛИОТ: Она ответила: «Так тебе это неприятно? Я и не думала, что тебе не все равно!»

Элиот так боялся проявить слабость, что скрывал от Марии свои чувства. Он боялся показать, что любит ее. В этом случае нормальное и адекватное проявление ревности на самом деле помогло.

Вы можете контролировать то, насколько открываетесь другим. Делайте это понемногу. На ранних стадиях отношений лишняя открытость может даже оттолкнуть партнера. В первые месяцы нужно обязательно придерживаться определенной стратегии. Однако, когда вы сблизитесь сильнее и почувствуете, что партнеру вы небезразличны, можете начать открываться больше. Раскрывать все карты разом, конечно, рискованно.

Иногда пациенты говорят: «Но я не знаю, как это – быть умеренно уязвимым». Одно из решений – поддерживать тот же темп, что и ваш партнер. Когда он или она станет вести себя уязвимее, тогда и вы сможете сильнее раскрыться. Старайтесь поддерживать баланс в отношениях.

Если у вас есть секреты – например, с вами произошло что-то постыдное, – постепенно рассказывайте об этом близким людям. Есть выражение: «Вы не хуже своего самого ужасного секрета». Много из того, что мы скрываем от людей, не так плохо, как кажется. Поделившись с кем-то, мы сразу видим, что стыдиться не стоило. Мы обнаруживаем, что близкий человек нас все еще любит, и начинаем лучше о себе думать.

Вам может быть так стыдно, что вы постоянно скрываетесь. Нужно понять, что на самом деле можно оставаться собой и быть любимым за это.

12. Принимайте любовь ближних. Вам сложно позволить людям любить вас. Вам очень некомфортно, когда к вам относятся хорошо. Это так незнакомо. Понятнее, когда с вами плохо

обращаются или игнорируют. Вам трудно терпеть ситуации, в которых люди о вас заботятся, хвалят и поддерживают вас. Вы стараетесь оттолкнуть или отмахнуться от этого.

ЭЛИСОН: Забавно, но мне было очень трудно позволить Мэтью делать мне комплименты. Я не могла просто принимать их, не отнекиваясь. Недавно мы пошли на ужин, и он сказал, что я прекрасно выгляжу. Я начала говорить: «Нет, неправда», но потом остановила себя.

ТЕРАПЕВТ: Что ты сказала?

ЭЛИСОН: «Спасибо».

И Элисон, и Элиоту нужно было научиться принимать любовь. Удивительно, но этот эксперимент принес им обоим много страданий.

МАРИЯ: На днях случилась странная вещь. Элиот пришел домой из клуба расстроенный. У него был тяжелая ночь.

Я лежала с ним в кровати, обнимала и успокаивала. Я гладила его по голове.

Внезапно он разразился рыданиями.

ТЕРАПЕВТ: Он почувствовал то, чего ему так давно не хватало.

МАРИЯ: Я никогда не любила его сильнее.

Мы хотим, чтобы и вы приняли любовь. Перестаньте отталкивать людей, которые любят вас.

13. Перестаньте позволять людям плохо с вами обращаться. Как мы уже отмечали, вы склонны выбирать партнеров и, вероятно, близких друзей, которые критикуют и отталкивают вас. Подумайте о своих близких отношениях. Вы позволяете людям ругать или критиковать вас без причины?

ЭЛИСОН: Знаешь, с Мэтью нет такой проблемы. Но она есть с другим человеком. Это моя лучшая подруга Линн. Мы дружим с детства. Она жила в соседнем доме.

В детстве она всегда дурно со мной обращалась. Она говорила, что не хочет со мной играть, или смеялась надо мной.

Она до сих пор огорчает меня. Буквально недавно она сказала: «Скажи Мэтью, чтобы он поскорее тащил обручальное кольцо, а то передумает». Какой стервой надо быть, чтобы так сказать!

ТЕРАПЕВТ: Что ты сделала, когда она это сказала?

ЭЛИСОН: Ничего. Я расстроилась.

Начните заступаться за себя. Заявите о своих правах. Скажите человеку, что вы больше не станете терпеть критику. Потребуйте, чтобы вас приняли таким, какой вы есть. Помните принципы уверенности в себе. Не надо разговаривать в злой и агрессивной манере. Лучше сохранять спокойствие. Встаньте прямо и взгляните человеку в глаза. Будьте прямолинейны. Говорите по делу. И самое важное – не начинайте оправдываться. Просто спокойно и держа себя в руках отстаивайте свою точку зрения.

ЭЛИСОН: Я пригласила Линн к нам на ужин, и она опоздала на два часа. Мы наконец-то начали есть, а значит, я должна была встать и подавать ей блюда. Вся еда была либо холодной, либо передержанной. Я была очень раздражена.

В какой-то момент мы остались за столом вдвоем. Я сказала, что сержусь на ее опоздание, что она испортила мой ужин, хотя я очень старалась все приготовить.

Она стала огрызаться, что мне не следует ругать ее, когда она так расстраивается из-за Ленни. Ленни – это ее парень. Они поссорились, поэтому она задержалась.

Но я на это не повелась. Я начала оправдываться, но перестала. Я просто снова сказала, что она не должна была опаздывать.

Будьте осторожны и не заходите слишком далеко. Старайтесь принимать некоторую критику, которая вас не унижает. Нужно видеть разницу между конструктивной и несправедливой, лишней критикой.

Если ваш друг или партнер через некоторое время не изменится, задумайтесь о том, чтобы разорвать отношения. Пробуйте, давайте человеку шанс. Если это ваш возлюбленный, подумайте о

терапии для пар. Может быть, лечение поможет вам решить проблему. Но в конце концов вам придется либо заставить человека измениться, либо положить отношениям конец. Вам будет почти невозможно исцелить ловушку Неполноценности, не разорвав нездоровые отношения. С ней сложно бороться, когда близкие люди постоянно подпитывают ее.

Мы обнаружили, что большинство пациентов с этой ловушкой состоят в отношениях, которые *можно спасти*. Они способны оказать партнерам сопротивление и заставить их измениться, перестать критиковать их. Многие партнеры даже рады переменам. Они предпочитают быть с человеком, у которого есть некоторая твердость в характере.

Иногда попадают партнеры, не готовые к равноправным отношениям. Чаще всего у них тоже есть ловушка Неполноценности. Они срываются на других людях, прибегая к контратаке, чтобы притупить свое чувство стыда и неполноценности, и не способны работать над собственными проблемами.

Некоторые пациенты и во взрослом возрасте продолжают жить и работать с критически настроенными и нелюбящими родителями, которые в первую очередь несут ответственность за появление ловушки. Это сильно мешает процессу исцеления, и мы настоятельно рекомендуем прекратить близкий контакт с критически настроенными родителями.

14. Если вы – критически настроенный партнер в каких-либо отношениях, постарайтесь перестать унижать другого. Сделайте это и в других близких отношениях. Бросьте критиковать партнера – он этого не заслуживает. Помните: вам самому в глубине души не станет лучше, если вы будете срывать на других.

То же самое касается и ваших детей. Они невинны и уязвимы, а вы их предаете. Разорвите эту цепочку. Не передавайте им вашу ловушку Неполноценности.

На каком-то уровне вы чувствуете вину за то, что сделали со своим супругом или детьми. Не дайте себе утонуть в этой вине. Важно измениться *сейчас*.

ЭЛИОТ: Когда я позволяю себе думать об этом, я сильно расстраиваюсь из-за того, что говорил детям. Но я знаю, что не выбирал себе ловушку; я не сам это сделал с собой. Теперь мне нужно выбраться из нее ради моих детей.

ТЕРАПЕВТ: Если ты победишь собственное чувство неполноценности, тебе не придется срывать на своих детей.

Вам надо признать то, что вы сделали, простить себя и измениться, начиная с этого момента.

Старайтесь хвалить тех, кого вы любите. У них есть качества, которые ценны и заслуживают уважения. Стремитесь к отношениям на равных – уходите от иерархии, где есть высшие и низшие.

Несколько слов напоследок

Скорость изменения ловушки Неполноценности отчасти зависит от того, насколько осуждающим был ваш родитель. Чем сильнее были наказания и равнодушие, с которыми вы столкнулись, и чем больше ненависти и насилия связано с этим, тем труднее вам измениться. Вам может потребоваться психотерапевтическая помощь. Нет ничего стыдного в том, чтобы обратиться за содействием в решении вашей проблемы.

Изменение вашей ловушки означает постепенное улучшение вашего отношения к себе и другим и того, как вы позволяете другим людям обращаться с собой. За исключением действительно токсичных отношений, изменения обычно не подразумевают внезапных и резких поворотов. Это скорее плавный процесс. Пациенты постепенно начинают лучше к себе относиться. Они меньше защищаются и легче принимают любовь. Они чувствуют, что стали ближе к людям, что их сильнее ценят и любят.

Не забывайте – это не поверхностная проблема. Вы будете работать над ней годами, но увидите прогресс. Постепенно вы примете то, что ваше чувство неполноценности было вам навязано и это на самом деле неправда. Как только вы признаете, что ваша неполноценность – не непреложный факт, начнется процесс исцеления.

Кейтлин: Тридцать восемь лет. Считает, что не состоялась в профессиональной жизни.

Кейтлин выглядит напряженной и удрученной. Она говорит, что уже некоторое время собиралась пойти на терапию, но откладывала это на потом.

КЕЙТЛИН: В последнее время я чувствую себя очень подавленной.

ТЕРАПЕВТ: Как это началось?

КЕЙТЛИН: Ну, на самом деле депрессия у меня уже давно. Иногда мне кажется, что у меня всю жизнь была депрессия.

Но несколько недель назад кое-что сильно меня расстроило. Мы с мужем были на ужине и случайно встретили мою подругу Ронни. Мы вместе учились. Мы разговорились, и я узнала, что ее только что сделали партнером в юридической фирме.

ТЕРАПЕВТ: И это тебя расстроило?

КЕЙТЛИН: Да, меня это расстроило. Посмотри на меня. Мне тридцать восемь лет, и я – ассистент режиссера. То есть я уже пятнадцать лет на побегушках.

Кейтлин – ассистент режиссера на телевидении. По сути, это первая ступенька карьерной лестницы, на которой она задержалась после окончания колледжа. Она практически не продвинулась вперед. «Я просто неудачница», – говорит она.

Брайан: Пятьдесят лет. Успешный человек, но считает себя неудачником.

У Брайана синдром самозванца. Люди с этой проблемой не верят, что заслужили свой успех. Они уверены, что всех обманули, прикинувшись компетентнее, чем есть на самом деле. Хотя у Брайана хорошая работа пресс-секретаря выдающегося политика, он все равно чувствует себя неудачником.

БРАЙАН: Я не сошел с ума. Я знаю, что у меня прекрасная работа, и люди считают, что я крут. Они думают, что у меня все хорошо. Но я все равно постоянно волнуюсь. Я как будто завишу от чужого одобрения. Если босс говорит, что я молодец, я на седьмом небе от счастья, но стоит ему хоть чуть-чуть меня поправить, я начинаю переживать, что больше его не устраиваю и он меня уволит.

ТЕРАПЕВТ: Как будто он раскрыл твой обман.

БРАЙАН: Да, как будто я все это время притворялся и он наконец-то меня вывел на чистую воду.

Чувство успеха Брайана очень хрупко. Он боится, что его обман раскроется и вся его карьера рухнет.

Опросник измерит силу вашей ловушки Несостоятельности. Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу. Оценивайте то, как вы чувствуете, а не то, как думаете.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Если вы оценили какой-либо из пунктов этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Я чувствую, что я менее компетентен, чем другие люди, в тех областях, где мне важен успех.
	2. Я чувствую, что я ничего не добился в жизни.
	3. Многие люди моего возраста профессионально успешнее, чем я.
	4. Мне не давалась учеба.
	5. Мне кажется, что я глупее большинства людей, с которыми общаюсь.
	6. Я испытываю унижение от своих неудач на работе.
	7. Я чувствую стыд на людях, потому что достиг меньше, чем они.
	8. Мне часто кажется, что люди считают меня компетентнее, чем на самом деле.
	9. Мне кажется, что у меня нет особых талантов, которые имеют значение в жизни.
	10. Я способен на большее.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)

НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ: ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

- 10—19 Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам *не* относится.
- 20—29 Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь *изредка*.
- 30—39 Средний. Эта ловушка может быть *проблемой* в вашей жизни.
- 40—49 Высокий. Это совершенно точно *важная* ловушка для вас.
- 50—60 Очень высокий. Это совершенно точно одна из *основных* ваших ловушек.

Опыт несостоятельности

Вы чувствуете себя неудачником рядом с другими людьми, которых считаете равными себе. Большую часть времени вы осознаете свою ловушку, и ваше чувство несостоятельности лежит на поверхности.

КЕЙТЛИН: Я просто дура. Мне не хватает качеств, которые помогают пробиться в жизни. Я снова и снова смотрю, как люди моложе меня получают работу моего уровня, а потом поднимаются выше.

Мне тридцать восемь лет, и я соревнуюсь за повышение с ребятами, которым двадцать два, двадцать три. Это унижительно. По-моему, хуже некуда.

Несостоятельность причиняет вам боль.

Большинство людей с этой ловушкой больше похожи на Кейтлин, чем на Брайана. Их реальные достижения не дотягивают до их потенциала. Их внешний статус совпадает с внутренним чувством несостоятельности. Иногда мы встречаем людей, похожих на Брайана, которые добились многого, но им кажется, что они всех обманули.

БРАЙАН: На работе я чувствую себя не на своем месте. Мне кажется, что вокруг меня одни гении. Мне не место среди них. Каким-то образом мне удалось заставить всех думать, что я умнее и компетентнее, чем на самом деле, и скоро правда выйдет наружу.

Независимо от статуса, ваш внутренний мир остается прежним. Неважно, выглядите ли вы успешным, большую часть времени вы чувствуете себя неудачником. И Кейтлин, и Брайан считают, что из-за своих недостатков они обречены на провал.

В основном вы справляетесь с ловушкой Несостоятельности с помощью Побега. Именно избегание сдерживает вас. Вы не хотите делать шагов, необходимых, чтобы развить свои знания и продвинуться в карьере. Вы позволяете возможностям пройти мимо, опасаясь, что попытка окажется неудачной.

КЕЙТЛИН: Несколько недель назад я попросила начальника назначить меня ответственной за планирование одного проекта. Я очень редко делаю такие попытки, но тут подумала, что должна.

В общем, начальник велел мне написать предложение, то есть план, или как там его. И что же, прошло три недели, и я все еще этого не сделала. Проект стартует завтра, так что уже поздно.

С ловушкой Несостоятельности ваш Побег достигает невероятных масштабов. Люди не развивают необходимые навыки, не берутся за новые задания, уходят от ответственности – от всех испытаний, которые позволили бы им добиться успеха. Часто они думают: «А зачем?» Вам кажется, что нет смысла пытаться, если вы обречены на неудачу.

Ваш Побег может быть и незаметным. Вы делаете свою работу, но все равно чего-то избегаете. Вы тянете время, отвлекаетесь или плохо справляетесь с заданиями. Вы *саботируете себя*.

БРАЙАН: Из-за последнего проекта, который мне поручили, я так переживал, что не брался за него до этой недели. Теперь лезу из кожи вон. Уже невозможно выполнить работу так, как нужно было. Все это меня вымотало.

Склонность убегать от неудач подрывает вашу способность хорошо работать. Вас могут и наказать: понизить в должности или уволить.

Другой способ поддерживать ловушку – постоянно искажать события и обстоятельства так, чтобы выставить себя неудачником. Вы преувеличиваете негатив и занижаете позитив.

БРАЙАН: Я знаю, что склонен делать из мухи слона. Вот вчера начальник очень хорошо отозвался о пресс-релизе, который я написал. Но он раскритиковал в нем одну маленькую деталь. И, конечно, дома я всю ночь переживал из-за этой мелочи.

Вы можете также страдать от депрессии.

КЕЙТЛИН: Мне кажется, я достигла определенного жизненного рубежа и так и не пришла к уровню, на котором мне хочется быть. Чувствую, что никогда туда не доберусь.

Вы испытываете депрессию из-за своих неудач и не надеетесь на перемены.

Ловушка Несостоятельности обычно весьма заметна. Вам, вероятно, хорошо знакомо болезненное

чувство неудачи. Оно испытано в детстве и могло возникнуть во многих ситуациях.

1. У вас был родитель (чаще отец), который сильно критиковал ваши успехи в школе, спорте и т. д. Он часто обзывал вас дураком, тупицей, бестолочью, неудачником и т. д. Он мог жестоко с вами обращаться (ваша ловушка связана с Неполноценностью или Жестоким обращением).
2. Один или оба родителя были очень успешными, и вы решили, что никогда не сможете соответствовать их высоким стандартам. Поэтому вы перестали стараться (ваша ловушка связана с Завышенными стандартами).
3. Один или оба родителя не придавали значения вашим успехам или, что еще хуже, видели в них угрозу. Ваш родитель мог соревноваться с вами – или бояться, что из-за ваших успехов ваши хорошие отношения испортятся (ваша ловушка связана с Эмоциональной депривацией или Зависимостью).
4. Вы были не так хороши, как остальные дети, в школе или спорте и чувствовали себя хуже других. У вас были проблемы с учебой, расстройство внимания или плохая координация. Вы перестали стараться, чтобы избежать унижения (это связано с Изгнанием из общества).
5. У вас были братья или сестры, с которыми вас часто сравнивали не в вашу пользу. Вы решили, что никогда не сможете за ними угнаться, и перестали стараться.
6. Вы приехали из другой страны, ваши родители иммигранты, ваша семья была беднее или не такой образованной, как семьи одноклассников. Вы чувствовали себя хуже сверстников и думали, что никогда не сможете достичь их уровня.
7. Ваши родители не устанавливали для вас достаточно ограничений. Вы не научились самодисциплине и ответственности. Поэтому вы нерегулярно делали домашнюю работу и не осваивали учебные навыки. Это в конце концов привело к неудаче (ваша ловушка связана с Избранностью).

Как видите, ловушка Несостоятельности бывает связана с другими ловушками – Неполноценностью, Жестоким обращением, Завышенными стандартами, Эмоциональной депривацией, Зависимостью, Изгнанием из общества или Избранностью.

Кейтлин в детстве подталкивали к неудаче несколько факторов.

КЕЙТЛИН: Родителям было в общем-то наплевать на мою учебу. Им вообще до меня было мало дела. Другие дети со страхом несли домой табели успеваемости. А я никогда об этом не беспокоилась, потому что моим было все равно. Мне приходилось заставлять их потратить пару минут, чтобы подписать его.

Удивительно, но я завидовала детям, которые боялись нести домой табель. Помню, однажды мы были в школьном туалете с моей подругой Мэг. Она сидела в кабинке, рыдала и твердила: «Я не могу пойти домой, отец меня убьет». И хотя она была страшно расстроена, я ей завидовала. Разве не странно?

ТЕРАПЕВТ: У нее был человек, которому не все равно.

КЕЙТЛИН: Да. Но было еще кое-что – я часто болела. У меня была астма. Вначале я часто пропускала школу. Я отстала и уже не догнала остальных. Чудо, что я вообще смогла закончить колледж.

Никто не помог Кейтлин, когда она отстала от сверстников. Никто не подталкивал ее вперед. Вместо этого она начала свой вечный Побег от неудачи.

КЕЙТЛИН: Я пыталась отвертеться от походов в школу, притворяясь больной. Я заболела, если на носу была контрольная или реферат. Я просто не могла терпеть унижительные неудачи.

ТЕРАПЕВТ: А ты не пыталась учиться?

КЕЙТЛИН: Не-а. Я просто смотрела телки. Я все детство провела, уставившись в телевизор.

Кейтлин не удалось развить навыки и дисциплину, необходимые, чтобы идти вперед. Она училась делать как можно меньше и потом старательно это скрывать.

Ловушка Кейтлин выросла из Эмоциональной депривации. Для Брайана дело было скорее в Неполноценности.

БРАЙАН: Отец постоянно критиковал меня за все, не только за оценки в школе. Мои достижения воспринимались как должное. Но я всегда в этом сомневался и не верил, что действительно знаю, что делаю.

Брайан давно думает, что он жульничает. Он хорошо учился в школе, но чувствовал себе таким неполноценным, что никак не мог поверить в себя.

В процессе рефлексии к нему пришла мысль, что отец соревновался с ним. Он унижал Брайана, чтобы почувствовать себя лучше.

БРАЙАН: Когда мне было восемь лет, он лишился работы, и нам пришлось переехать в дом поменьше. Тогда он особенно сильно срывался на мне. Он поднимал себе настроение, унижая меня.

Отец Брайана видел угрозу в школьных успехах сына. Он боялся, что Брайан превзойдет его, поэтому наказывал его за успех. Отец подорвал его самооценку и лишил веры в себя.

Ловушка Несостоятельности сама себя подкармливает, и работа становится для вас катастрофой. Вы ждете провала и сами же накликаете на себя беду. Есть много способов саботировать себя и обеспечить себе постоянные неудачи.

1. Вы не предпринимаете необходимых шагов, чтобы уверенно развивать навыки, необходимые для карьеры (например, вам нужно закончить образование, читать о последних разработках в вашей сфере, обучаться у эксперта). Вы не стараетесь это делать или пытаетесь одурачить людей.

2. Вы выбираете карьеру, не позволяющую раскрыть ваш потенциал (например, вы окончили университет и обладаете выдающимися математическими способностями, но работаете водителем такси).

3. Вы избегаете шагов, которые нужны, чтобы получить повышение в избранной вами карьере; вы топчетесь на месте (например, не соглашаетесь на повышения или не просите о них; вы не способствуете своему продвижению и не рассказываете о своих способностях людям, которым важно это знать; вы сидите на стабильной, тупиковой работе).

4. Вы не готовы работать на других людей или выполнять работу начального уровня, поэтому остаетесь на периферии своей профессии, не прокладывая себе путь вверх (обратите внимание на сходство с Избранностью и Покорностью).

5. Вы устраиваетесь на работу, но вас постоянно увольняют из-за опозданий, прокрастинации, плохого выполнения обязанностей, нелояльности и т. д.

6. Вы не можете посвятить себя какой-то одной карьере, поэтому мечетесь между разными занятиями, так и не достигая мастерства в одной сфере. Вы – универсал в сфере, где ценятся специалисты. Поэтому вам не удастся нигде добиться серьезного прогресса.

7. Вы выбрали карьеру, где невероятно сложно преуспеть, и не понимаете, что пора сдаться (например, актерское мастерство, профессиональный спорт, музыка).

8. Вы боялись проявлять инициативу или принимать независимые решения на работе, поэтому вас никогда не переводили на позиции, предполагающие больше ответственности.

9. Вы *считаете*, что вы по сути своей глупы и бесталанны, и поэтому вам кажется, что вы обманываете людей, хотя объективно вы немалого добились.

10. Вы принижаете свои способности и достижения и преувеличиваете слабые места и ошибки. Поэтому вы *чувствуете* себя неудачником, хотя добились того же успеха, что и ваши сверстники.

11. Вы выбирали успешных мужчин/женщин в качестве партнеров. Вы компенсируете свою жизнь их успехом, тогда как сами ничего особенного не добиваетесь.

12. Вы пытаетесь компенсировать свой недостаток достижений или навыков, фокусируясь на других положительных чертах (например, внешнем виде, шарме, молодости, самопожертвовании). Но в глубине души вы все равно чувствуете себя неудачником.

Многие из этих закономерностей сводятся к проблеме Побега: вы избегаете того, что помогло бы вам развиваться. Вы постоянно искажаете события, чтобы утвердиться в своем мнении о себе как о глупом, бесталанном и некомпетентном человеке.

Достижения в других областях – это способ компенсировать ловушку. Мужчины добиваются успехов в спорте или соблазнении женщин; женщины шикарно выглядят или жертвуют собой ради других. Мужчинам особенно тяжело эффективно компенсировать свою неполноценность. Что общество ценит в мужчине больше, чем его профессиональный рост? Мужчина, который чувствует, что не состоялся в карьере, скорее всего будет думать, что не состоялся в жизни. Конечно, это различие меняется по мере того, как карьера играет все большую роль в жизни женщины.

В юности Брайан компенсировал свою ловушку с помощью имиджа бунтаря. Он нелепо одевался и ездил на мотоциклах. Он научился ухаживать за женщинами. Он нашел способ чувствовать себя лучше, не решая основную проблему, и нашел сферу, в которой мог добиться успеха.

Один из способов компенсации Кейтлин – выбор успешного партнера. Уэйн, ее муж, – главный сценарист известного телесериала. С ним она ходит на коктейльные вечеринки и конференции и возвращается в высшем обществе.

Вас могут привлекать другие роли или партнеры, которые успешно компенсируют ваше чувство несостоятельности. На самом деле это еще один способ Побега. Вы все так же пытаетесь избежать испытаний, которые ведут к достижениям.

Эти компенсации очень непрочны. Они легко разрушаются и ведут к ощущению неудачи. Вам нужно решать проблему напрямую.

Вот способы изменить вашу ловушку:

1. Оцените, справедливо ли ваше чувство несостоятельности.
2. Обратитесь к ребенку внутри вас, который чувствовал и по-прежнему чувствует себя неудачником.
3. Помогите внутреннему ребенку понять, что с вами обращались несправедливо.
4. Осознайте свои таланты, навыки, способности и достижения в разных сферах.

Если вы на самом деле несостоятельны по сравнению с вашими сверстниками:

5. Попробуйте найти закономерности ваших неудач.
6. Как только выявите закономерность, составьте план ее изменения.
7. Напишите карточку, чтобы преодолеть вашу предрасположенность к неудаче. Следуйте своему плану шаг за шагом.
8. Включите своих близких в процесс.

1. Оцените, справедливо ли ваше чувство несостоятельности. Первым делом нужно оценить, справедливо ли вы считаете себя неудачником. Как мы уже отмечали, у вас, как у Кейтлин, наверняка найдется реальное подтверждение этому. Вы действительно менее успешны, чем люди вашего круга. Но иногда вы, как Брайан, неверно оцениваете свои провалы и не сможете найти объективных доказательств вашего мнения.

Перечислите людей, с которыми вы ходили в школу, колледж или университет. Выберите худших, средних и лучших учеников. Запишите, чего добился каждый из них в избранной им сфере. Как далеко они продвинулись? Сколько они зарабатывают? Какова их доля ответственности на работе? Где вы находитесь по сравнению с ними?

2. Обратитесь к ребенку внутри вас, который чувствовал и по-прежнему чувствует себя неудачником. Постарайтесь вспомнить, как вас критиковали, унижали, сравнивали с другими или лишали уверенности в себе члены вашей семьи или сверстники. Поймите источник своей ловушки.

Когда что-то в вашей нынешней жизни запускает ловушку Несостоятельности, найдите время, чтобы исследовать это событие с помощью образов. Сядьте в темной и тихой комнате и закройте глаза. Представьте себе текущее событие. Наполните образ красками и эмоциями. Затем вспомните моменты, когда вы так же чувствовали себя в детстве. Не подгоняйте этот образ. Просто дайте ему всплыть в вашем воображении.

Вот пример из сессии с Кейтлин.

КЕЙТЛИН: Ох, я сильно напортачила. Мне так плохо. Не могу в это поверить. Я неправильно сказала начальнику, когда придут грузчики за декорациями. Он нанял кучу народу для сверхурочной работы, чтобы все перевезти, и они все приехали не в то время. Начальнику все равно пришлось им заплатить, и он на меня очень сердит. О господи, мне так плохо. Не могу перестать об этом думать. (Начинает плакать.)

ТЕРАПЕВТ: Хочешь поработать с образами?

КЕЙТЛИН: Ладно (плачет).

ТЕРАПЕВТ: Тогда закрой глаза и представь случившееся с тобой и начальником.

КЕЙТЛИН: Я вижу себя в кабинете начальника. Он скоро придет поговорить со мной о том, что случилось.

ТЕРАПЕВТ: Что ты чувствуешь?

КЕЙТЛИН: О, я очень нервничаю, просто паникую. Я хожу из угла в угол, не знаю, куда себя девать. Сердце колотится. О господи! Мне так страшно.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Теперь опиши, когда ты чувствовала себя так же в детстве.

КЕЙТЛИН: Я в шестом классе. Моя учительница ходит по классу, и все показывают свои доклады о книге. Нам надо было накануне прочитать часть книги об Африке и сделать небольшую презентацию. Только я, конечно, ничего не сделала. Она подойдет, и мне нечего будет показать.

Образы помогут вам понять источник вашей ловушки. Ребенок, который чувствовал себя неудачником, все еще живет внутри вас.

3. Помогите внутреннему ребенку понять, что с вами обращались несправедливо. Много раз мы терпим в детстве неудачу, потому что нас толкают в направлении, которое нам не подходит. Некоторые родители лелеют свои тайные планы и хотят, чтобы ребенок преуспел в определенных сферах, несмотря на его личные склонности и таланты.

Отец Брайана был иммигрантом в первом поколении и стремился дать детям хорошее образование. Он хотел, чтобы Брайан стал врачом. Даже когда Брайан был совсем маленьким, отец говорил всем, что его сын станет врачом.

БРАЙАН: Беда была в том, что естественные науки и математика давались мне не особенно хорошо. Меня больше привлекало творчество – рисование и писательство. Отец снисходительно смотрел на мое увлечение живописью. «На билет в метро хватит, если еще немножко денег добавить», – язвил он.

Да, я попробовал записаться на вводный курс медицины в колледже. Но я просто не смог пробиться. Мне тогда пришлось очень тяжело. Как бы я ни старался, я не получал выше тройки ни по одному из предметов. Со мной чуть не случился нервный срыв.

Когда я перешел на факультет литературы, отец рассердился и перестал платить за мое обучение. Мне пришлось брать кредиты. Он ужасно злился: (изображает голос отца) «Это так непрактично, ты не сможешь этим зарабатывать».

Отец до сих пор критикует мою профессию. Несмотря на то что у меня хорошая работа, меня уважают, обо мне пишут в газетах, я зарабатываю много денег, но он все равно ругает мое дело. Он рассказывает о соседском сыне, который стал хирургом и зарабатывает настоящие деньги.

Какие у вас в детстве были сильные стороны и таланты? От вас ждали того, на что вы были способны? Чего бы вы добились, если бы вас хвалили, поддерживали и направляли в тех сферах, в которых вы обладали потенциалом?

Разозлитесь на людей, которые заставили вас почувствовать себя неудачником. Огрызнитесь на свою ловушку. Заступитесь за себя. Вы можете сделать это, написав письма, поговорив с людьми напрямую или с помощью образов.

ТЕРАПЕВТ: В своем образе скажи отцу, что ты чувствуешь. Скажи ему, как его отношение влияет на тебя.

БРАЙАН: Папа, когда ты ругаешь меня за мою профессию и твердишь о том, как успешны доктора, меня это очень расстраивает. Во-первых, меня бесит, что я кажусь успешным человеком всем, кроме тебя. Каждый раз, когда я тебя вижу, я чувствую себя неудачником. И это безумие! У меня все прекрасно! Ты можешь это понять?

Представьте себе родителя или сверстника и скажите ему, что вы чувствуете.

Вам решать, будете ли вы разговаривать с этим человеком напрямую, в реальной жизни. Но если вы решили с кем-то поспорить, убедитесь, насколько вы эмоционально готовы к тому, что этот человек начнет отрицать ваши обвинения. Не надейтесь напрасно, что он внезапно изменит свое мнение из-за ваших слов. Прекрасно, если так произойдет, – но не рассчитывайте на это.

Вам важно провести разговор так, чтобы вы смогли гордиться собой. Ведите себя достойно.

Сохраняйте спокойствие и уверенность в себе. Просто и коротко приводите аргументы. Если с вами начнут спорить, отстаивайте свою позицию, пока не выскажетесь до конца. Расскажите этому человеку, что вы чувствуете из-за него и чего вы хотели бы от него на самом деле.

ТЕРАПЕВТ: Что ты сказал отцу?

БРАЙАН: Что его критика была несправедливой, что ребенком я понимал больше и был намного талантливее, чем он внушал мне. Я сказал, что он сильно навредил мне, заставив меня чувствовать себя неумелым. Он все время пытался перебить меня, но я вежливо просил его дать мне закончить. Я сказал, что отныне хочу, чтобы он поддерживал меня в том, что касается моей работы. Я хотел, чтобы он признал, что я чего-то добился.

ТЕРАПЕВТ: Что ты почувствовал?

БРАЙАН: Это было сначала трудно, но потом приятно. Я все еще испытываю удовольствие, когда об этом думаю.

Вы обнаружите, что спорить приятно, если вы держите себя в руках и говорите уверенно.

Неважно, решитесь ли вы высказать возражения лицом к лицу, но вам жизненно необходимо сделать это в вашем сердце. Пишите письма, которые вы не собираетесь отправлять, или делайте мысленные упражнения. Дайте слово той сильной части вас, которая сможет сорвать с вас ярлык неудачника.

4. Осознайте свои таланты, навыки, способности и достижения в разных сферах. Помните: способности бывают разными. Успешная учеба свидетельствует только об одном из видов одаренности. Есть также вербальный интеллект, математические, зрительно-пространственные, музыкальные, физические способности, конструкторский талант, межличностный интеллект и т. д. Все эти виды одаренности имеют свою ценность.

Каковы ваши особые способности? Может быть, вы рисуете, разбираетесь в механике или решаете логические задачи? Вы талантливы в спорте или в танцах? Занимаетесь ли вы творчеством? Вы хорошо ладите с окружающими? Крайне редко встречаются люди, у которых совсем нет способностей.

Подумайте, чего вы добились в тех сферах, где у вас есть способности. Постарайтесь дать себе полную, объективную оценку. Мы знаем, что это трудно – вы склонны преуменьшать свои достижения и преувеличивать неудачи. Сопровитесь. Перестаньте подчеркивать в себе отрицательные черты. Как можно четче осознайте свою ценность.

Чтобы понять, правильно ли вы используете свои способности, нужно иметь о них четкое представление. Мы уверены, что самые успешные люди – это те, кто способен обнаружить свои таланты и извлечь из них выгоду.

Составьте список своих навыков, умений и достижений в различных сферах, особенно отметьте врожденные способности. Каждый день просматривайте его, чтобы напомнить себе о своем потенциале. Пусть важные для вас люди помогут вам составить этот список.

Вот список, который составил Брайан:

1. Я хороший писатель.
2. У меня хорошие идеи. Я творческий человек.
3. Я могу убедительно защищать свою точку зрения.
4. В политике я многому научился самостоятельно.
5. У меня хорошее чувство юмора, особенно когда дело касается политики.
6. Когда я не слишком сильно нервничаю, я могу многого добиться в работе.
7. Я заметная фигура на политической сцене Нью-Йорка.

Для тех из вас, кто, как Брайан, *неоправданно* считает себя неудачником, шагов с 1 по 4 должно быть достаточно. Они изменят ваше мнение о себе.

Но большинство считают себя неудачниками вполне оправданно. Вы пройдете шаги с 1 по 4, и ваше плохое в целом мнение о себе не изменится. Вы определите свои таланты и способности, вы поспорите с людьми, причинившими вам боль, вы научитесь соперничать своему внутреннему ребенку и точно оцените, чего уже добились. Но в итоге вы не перестанете сомневаться в своих неудачах.

Большинству из вас требуется больше. Вам нужно *изменить свое поведение*, перестать убегать и научиться пробиваться и достигать высот. Даже у Брайана были сферы, в которых он не развился, – он любил писать рассказы, но из-за отношения отца никогда не пытался этого делать всерьез. Даже Брайан был склонен откладывать дела и отлынивать от работы, когда сталкивался с заданиями, вызывавшими у него тревогу.

Если вы *действительно* несостоятельны по сравнению с людьми вашего круга, выполните следующие шаги.

5. Попробуйте увидеть закономерности ваших неудач. Хорошенько задумайтесь о своей жизни. Начните с самого начала. Оцените учебу и карьеру. Вы всегда были неудачником? Или у вас был скрытый потенциал, который поблек из-за недостатка поддержки?

Как ваши родители относились к вашим успехам и неудачам? Они критиковали, поддерживали, поощряли вас? В детстве вы избегали заданий или доводили их до конца? Вы уходили от трудностей?

Постарайтесь разглядеть закономерности вашего поведения в своей карьере. Может быть, вы выбрали слишком трудное для себя поле деятельности? Вы метались между несколькими направлениями? Вы работаете в сфере, которая не использует ваш потенциал? Вы боялись брать ответственность, проявлять инициативу или просить повышения? Вы прокрастинировали, вели себя недостойно, плохо выполняли работу? Вы избегали дисциплины, которая нужна, чтобы выработать навыки, получать опыт или как следует обучаться?

Скорее всего, ваше поведение связано с привычкой избегать трудностей. Ваша неудача – прямое следствие избегания, а не врожденный недостаток, отсутствие таланта или глупость.

Кейтлин нашла в своей биографии много свидетельств Побега. Из-за частых болезней она отстала от учебной программы и не нагнала материал. Школа стала для нее унижением.

КЕЙТЛИН: Я помню, как много раз учитель спрашивал меня, а я не знала ответ. Мне было так стыдно. Дети надо мной издевались. На детской площадке меня обзывали «дебилкой».

Чем хуже становилось в школе, тем сильнее Кейтлин ее избегала. Ее постоянные болезни и неудачи напоминали вопрос про курицу и яйцо. Одно влекло за собой другое, и получался замкнутый круг.

У Кейтлин были врожденные способности к живописи, хороший вкус и видение дизайна. В детстве, например, она оформляла свою комнату, рисовала и писала красками. Но она не смогла извлечь из этого выгоду. Школа вызывала у нее слишком сильную тревогу.

КЕЙТЛИН: Я помню, как однажды в старших классах учитель попросил меня оформить декорации к школьной пьесе. У нас было домашнее задание – придумать дизайн чего-нибудь, и ему понравилось то, что я сделала.

Но я ответила: «Нет». Я хотела, но слишком боялась.

У Кейтлин не было способностей к некоторым школьным предметам. Она могла обойти свои слабости и сыграть на сильных сторонах, но не сделала этого. Неудачи в школе нанесли ей такую травму, что она стала избегать всего подряд.

6. Как только увидите эту закономерность, составьте план ее изменения. На начальном уровне вам потребуется решать проблемы, вместо того чтобы убегать от них. Осознайте свои настоящие таланты, примите свои недостатки и стремитесь к тем сферам, где будут задействованы ваши сильные стороны.

Продумайте, как вам развиваться в том, что дается вам лучше всего. Вы можете даже начать новую карьеру или просто немного изменить свой нынешний курс.

Что нужно сделать, чтобы добиться цели? Перечислите особенности поведения, которые надо изменить. Составьте график перемен. Каким будет первый шаг? Перестаньте придумывать отговорки и посвятите себя делу. Рискните потерпеть неудачу – это единственный путь к успеху.

Давайте себе небольшие задания. Мы верим старой поговорке: «Путь в тысячу миль начинается с одного шага». Составьте иерархию дел, которые вы сможете выполнить. Сделайте каждый шаг разумным и последовательно достижимым. Начните с доступного задания, иначе вы вряд ли добьетесь успеха.

У вас есть потенциал, но вы его не развили. Поскольку вы так долго всего избегали, у вас могут быть реальные пробелы в образовании. Вам понадобится начать сначала, чтобы выработать базовые навыки; возможно, даже снова пойти учиться.

Хвалите себя за прогресс. Награждайте себя. Поощряйте себя. Осознавайте, какой шаг вперед вы совершили.

Поскольку сильные стороны Кейтлин – образное мышление и способности к дизайну, она поставила себе задачу стать декоратором на телевидении. Странно, что она никогда не пыталась пробиться в этой сфере, хотя сильно ею интересовалась. Вместо этого она стремилась к административным должностям, например планированию или кадровой работе, где ей мешали ее слабые организационные и административные навыки. Она не справлялась с заданиями и с завистью глядела на декораторов за работой.

Кейтлин начала с наблюдения за ними, задерживаясь на работе. Постепенно она завела дружбу с дизайнерами и пошла к ним волонтером. Она закрепила полученный результат, записавшись на курсы, чтобы освоить базовые навыки. В конце концов ее наняли помощником дизайнера. В краткосрочной перспективе она потеряла в заработке, но Кейтлин знала, что это ее путь наверх.

Она сосредоточилась на задачах, которые использовали ее способности, и позволила другим заниматься административными функциями. Она перестала настраивать себя на неудачу.

Мы знаем, что это трудная часть изменения. Вам придется подталкивать себя. Когда ваша карьера пойдет в гору, позитивный эффект приободрит вас и процесс начнет поддерживать сам себя. Борьба с избеганием почти всегда приносит позитивные перемены в жизнь человека.

Труднее всего начать. Потом будет легче.

7. Напишите карточку, чтобы преодолеть вашу предрасположенность к неудаче. Следуйте своему плану шаг за шагом. Осознайте свою ловушку Несостоятельности и историю Побеге. Не забудьте перечислить свидетельства того, что у вас есть потенциал. Заставьте себя сделать еще один маленький шагок к успеху. Напоминайте себе, что случится, если вы продолжите избегание.

Ниже мы приводим карточку, написанную вместе с Кейтлин.

Сейчас меня переполняет ощущение несостоятельности. Это знакомое чувство. Оно сопровождает меня всю жизнь. Я всегда избегала риска, который привел бы меня к успеху. Я игнорировала свои способности к дизайну, несмотря на то что учителя подчеркивали их, у меня были хорошие оценки на этих уроках и мне нравилось этим заниматься. Вместо этого я продолжала настраивать себя на неудачу, занимаясь вещами, которые мне не даются.

Мое избегание возникло, когда я в детстве болела и чувствовала себя одинокой. Я отстала в учебе, и никто не помог мне нагнать материал. Никто не заметил этого. Побег спас меня в детстве, но сейчас не спасает.

Теперь я на правильном пути. Я пытаюсь стать декоратором. У меня хорошие шансы. Мне нужно просто сосредоточиться на своем пути и на том факте, что я делаю успехи.

Не начинай снова убегать. Это лишь приведет обратно к неудаче. Каков мой следующий шаг? Этим я и должна заниматься. Работать над следующим шагом.

Когда начнете совершать изменения, хвалите себя за каждый маленький успех. Добавляйте его к своей карточке.

8. Включите в процесс своих близких. Постарайтесь окружить себя людьми, которые противостоят вашей ловушке Несостоятельности, а не подпитывают ее. Если родитель или партнер огорчает и критикует вас, сопротивляйтесь. Просите поддержки и ободрения, делая шаги к перемене. Если у вас очень успешный партнер, подчеркивайте важность своих достижений – даже если у вас нет материальных причин делать карьеру.

Несколько слов напоследок

Как мы отмечали, ловушка Несостоятельности часто связана с другими ловушками. Чтобы бороться с ней, вам, вероятно, придется справиться и с другими проблемами. Брайану было необходимо победить свою ловушку Неполноценности, а Кейтлин пришлось поработать над Эмоциональной Депривацией. Прочитайте главы о связанных ловушках. Поработайте над их преодолением.

Ловушка Несостоятельности – одна из самых приятных для преодоления. Целая область жизни, которая сейчас вызывает напряжение и стыд, может превратиться в источник повышения самооценки. Но вам нужно захотеть бороться, перекрыть себе пути для отхода и извлечь выгоду из своих сильных качеств.

Карлтон: Тридцать лет, ставит чужие нужды выше своих.

Первое, что поразило нас в Карлтоне, – он нервничал и старался угодить нам. Казалось, он спешит согласиться со всем, что мы скажем. Большинство пациентов на первой сессии некоторое время оценивают нас, пытаются решить, подходим ли мы им как терапевты. Но не Карлтон: казалось, его сильнее заботит то, что *мы* думаем о нем – подходит ли он нам как пациент.

Карлтон женат, и у него двое маленьких детей. Он, что называется, подкаблучник. Эрика, его жена, очень капризна. Он старается радовать ее, но ему редко это удается. Все решения в семье принимает она. Ему трудно воспитывать детей – он чувствует себя виноватым, когда запрещает им что-либо. Он работает в текстильном бизнесе, который открыл его отец. Хотя Карлтону никогда не хотелось работать в фирме отца, он решил, что это его долг. Работа ему не нравится.

Карлтон чувствует себя загнанным в ловушку. Он пошел на терапию из-за депрессии. Иногда он хочет куда-нибудь сбежать и стать там самим собой.

Мэри Эллен: Двадцать четыре года, чувствует себя в ловушке в браке с властным мужем.

Первое, что мы увидели в Мэри Эллен, – ее внешняя жизнерадостность с толикой затаенной обиды. Она сразу стала защищаться, как будто ждала, что мы начнем давать ей указания.

ТЕРАПЕВТ: Ты, кажется, очень несчастлива в браке.

МЭРИ ЭЛЛЕН: Ты хочешь сказать, что мне надо развестись?

Мы старались избегать утверждений, которые она могла воспринять как попытку контролировать ее.

Мэри Эллен вышла замуж и родила первого ребенка еще подростком. Она в браке уже семь лет, и у нее двое детей.

МЭРИ ЭЛЛЕН: Моя самая большая проблема – это Деннис, мой муж. Он очень капризный. Я все время ношусь с ним, обслуживаю его. Я чувствую себя рабыней. Когда он чего-то хочет, он ждет, что я вскочу и побегу. И дело не только в этом. Он требует, чтобы я все делала определенным образом. Если что-то сделано не совсем так, он устраивает скандал. Он может сильно вспылить и никак не успокаивается. Вчера он орал на меня несколько часов, потому что я разбудила его на десять минут позже.

Мэри Эллен чувствует, что жить с Деннисом невыносимо. Хуже того: он запрещает ей проводить время вне дома с ее друзьями. Однажды он поймал и ударил ее, когда она пыталась тайком ускользнуть на встречу. Вскоре после этого она решила записаться на терапию.

Мэри Эллен отчаянно несчастна, но она боится реакции Денниса на ее уход. Она также думает, что ей следует остаться с мужем ради детей. Эти отношения еще сильнее пугают Мэри Эллен, потому что они очень похожи на ее отношения с отцом. На самом деле она вышла замуж, чтобы сбежать из дома. Но жизнь с мужем оказалась еще хуже.

И Карлтон, и Мэри Эллен страдают от ловушки Покорности. Они позволяют другим людям контролировать себя.

Опросник покорности

Опросник измерит силу вашей ловушки Покорности. Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Если вы оценили какой-либо из пунктов этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Я позволяю другим контролировать меня.
	2. Я боюсь, что, если я не буду исполнять желания других людей, они отомстят, разозлятся или отвернутся от меня.
	3. Мне кажется, что основные решения в моей жизни приняты не мной.
	4. Мне очень трудно требовать, чтобы другие люди считались с моими правами
	5. Я очень переживаю, смогу ли угодить другим людям и заручиться их одобрением.
	6. Я изо всех сил стараюсь избегать конфликтов.
	7. Я больше отдаю, чем получаю взамен.
	8. Я остро чувствую чужую боль и поэтому обычно забочусь о людях рядом со мной.
	9. Я чувствую вину, когда ставлю себя выше других.
	10. Я хороший человек, потому что думаю о других больше, чем о себе.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)

Покорность: значение ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

- 10—19 Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам *не* относится.
- 20—29 Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь *изредка*.
- 30—39 Средний. Эта ловушка может быть *проблемой* в вашей жизни.
- 40—49 Высокий. Это совершенно точно *важная* ловушка для вас.
- 50—60 Очень высокий. Это совершенно точно одна из *основных* ваших ловушек.

Опыт покорности

Ваш опыт общения с миром во многом строится на вопросах контроля. *Другие* люди контролируют вашу жизнь. В основе вашей покорности лежит убежденность, что вы должны *угождать* партнерам, братьям, сестрам, друзьям, учителям, любовникам, супругам, начальникам, коллегам, детям и даже незнакомцам. По всей вероятности, единственное исключение, единственный человек, которому вам не нужно угождать, – вы сами. Для вас на первом месте стоят желания других.

Карлтона и Мэри Эллен объединяет чувство того, что они *заперты* в своей жизни. Покорность изматывает их. Это тяжелое бремя. Постоянно соответствовать желаниям других людей – большая ответственность. Это очень утомительно. Из жизни исчезает удовольствие и свобода. Покорность лишает вас свободы, поскольку вы принимаете решения, руководствуясь тем, что подумают другие люди. Вы сосредоточены не на себе. Это не «что я хочу и чувствую», а скорее «что ты чувствуешь и что я могу сделать, чтобы ты был мной доволен».

Покорность крадет у вас ясное понимание *ваших* желаний и потребностей – понимание самого себя. Карлтон, подчинившийся отцу, который с детства не давал ему свободы и заставлял идти в семейный бизнес, в глубине души знает, что не хочет быть бизнесменом; но он понятия не имеет, кем *на самом деле* хочет быть. Он никогда не предпринимал попыток понять это. Вы *пассивны*. Жизнь с вами *происходит*.

КАРЛТОН: Мне кажется, что я не могу получить то, чего хочу. Я не знаю, как это сделать.

ТЕРАПЕВТ: Тебе кажется, что ты можешь получить только то, чем тебя одарят другие люди. Ты не пытаешься сам взять, что хочешь.

Вы не можете задать своей жизни направление. Вы – жертва обстоятельств или пешка в руках судьбы. Вы не действуете, а *реагируете*. Вы почти ничего не можете сделать для решения своих проблем. Вы просто ждете и надеетесь, что все чудесным образом наладится.

Наверное, вам кажется, что с вами легко поладить. Вы покладистый человек, всегда готовый угодить. Вы избегаете конфликтов: понятно, что людям это нравится. Вы даже можете считать свою гибкость и умение подстраиваться одним из своих достоинств. Но вам трудно ограничивать чужие требования. Когда люди просят у вас чрезмерных одолжений, например взять на себя чужие обязанности на работе, вы говорите «да». Вам очень непросто просить других изменить свое поведение, даже если оно вас сильно беспокоит.

Точно так же вы гордитесь своим вниманием к окружающим и умением удовлетворять чужие нужды. Это похвально. Умение заботиться о других – сильная черта самоотверженных людей. Вероятно, вам это очень хорошо удается, и вы даже можете зарабатывать этим на жизнь. Однако здесь также кроется ваша слабость – вы теряете то, чего хотите *сами*. Слишком часто вы скромничаете и замалчиваете собственные потребности.

Ваша покорность снижает вашу самооценку. Вам кажется, что вы не имеете *прав*. У всех в отношениях с вами есть права, кроме вас. Эрика сказала это о Карлтоне на одной из наших совместных сессий.

ЭРИКА: Недавно я очень разозлилась на Карлтона.

ТЕРАПЕВТ: Что случилось?

ЭРИКА: Мы пошли обедать, и, когда Карлтону принесли еду, она уже остыла. Но он не попросил официантку заменить ее. Он оставил себе еду и съел ее, а потом весь вечер мне на это жаловался.

КАРЛТОН: Просто это такой пустяк, не стоило поднимать из-за него шума.

Это извечный аргумент наших покорных пациентов: они не борются за то, чего хотят, потому что их желания кажутся им пустяком. Но в конце концов из пустячных желаний складывается картина жизни, в которой ваши потребности не удовлетворяются.

Когда мы впервые указали Карлтону на его покорность, он возразил, что он не покорный, а просто добродушный. Однако он был скорее *пассивным*, чем добродушным. Добродушные люди все равно способны в *чем-то* постоять за себя. Они молчат по пустякам, но высказывают свое мнение, если дело важное. Они могут даже настаивать. У покорных людей обычно не бывает четкого мнения – не имеет значения, насколько серьезен вопрос и что поставлено на карту. Невысказанный гнев – еще один намек на то, что вы скорее покорны, чем добродушны.

Поскольку у вас нет сильного «чувства себя», вы рискуете потеряться в человеке, которому

подчиняетесь. Вы так погружены в попытки выполнить желания других людей, что можете слиться с ними в одно целое. Граница между вами размывается. Вы заимствуете чужие цели и мнения, перенимаете чужие ценности. Существует опасность, что вы подчинитесь группе, особенно если в ней есть харизматичный лидер. Вас могут привлекать секты.

Мы определили две основные причины, по которым покорные пациенты позволяют другим людям контролировать себя. Первая – чувство *вины* или желание облегчить чужую боль; вторая – ожидание отвержения, покинутости или расплаты. Эти причины соответствуют двум типам покорности.

1. Самопожертвование (покорность из чувства вины)

2. Подчинение (покорность из чувства страха)

Карлтон подчиняется другим из чувства вины. Он хочет заслужить *одобрение*. Он хочет, чтобы все его *любили*. Это его основной мотив. Вдобавок, Карлтон очень глубоко переживает чужую боль. Когда он чувствует, что другой человек страдает, ему хочется позаботиться о нем. Он старается облегчить жизнь других людей. В случае неудачи он испытывает дискомфорт. Чувство вины сильно мучает его, а жертвенность позволяет избегать этого чувства.

Мэри Эллен, напротив, подчиняется другим из страха. Она покорна, потому что боится наказания. Конечно, это обоснованный страх: Деннис жестокий и властный. Однако неясно, что заставило Мэри Эллен сбежать из подчинения отцу в подчинение мужу. В браке Мэри Эллен воспроизводит свою детскую покорность.

Жертвенные люди чувствуют свою ответственность за всех вокруг. Возможно, в детстве вы отвечали за физическое или эмоциональное благополучие родителя, сестры, брата или другого близкого человека. Например, у вас был родитель, страдавший хронической болезнью или депрессией. Во взрослом возрасте вам кажется, что вы обязаны заботиться о других. Делая это, вы игнорируете себя.

Ваша жертвенность – это добродетель, которая стала чрезмерной. Разумеется, у такой заботы немало положительных сторон:

КАРЛТОН: Может быть, я и жертвую собой, но зато я делаю много хорошего. Все друзья приходят ко мне, чтобы обсудить свои проблемы. Когда мама болеет, она звонит мне. Я возжу ее к врачу и приношу то, что ей нужно.

К тому же я работаю волонтером в приюте для бездомных. Я член Гринписа и Международной амнистии. Такие, как я, делают этот мир лучше.

Вы способны к *сопереживанию*; возможно, это ваша врожденная черта. Вы чувствуете чужую боль и хотите облегчить ее. Вы стараетесь все исправить, все сделать лучше.

Важно заметить, что ваша покорность по большей части *добровольна*. Кто бы ни подчинил вас в детстве, вас не *заставляли силой* делать то, что хотелось другим. Скорее это вы ставили их нужды выше своих из-за того, что они испытывали боль или сильную слабость.

Хотя жертвенные люди менее злы, чем другие покорные типы, у вас все равно копится гнев. Вы утрачиваете равновесие, потому что отдаете другим намного больше, чем получаете. Пусть люди, с которыми вы делитесь, не виноваты в том, что они берут у вас больше, чем отдают взамен, но вы *невольно сердиты на них*, хотя не должны испытывать никакой обиды.

Ваша ловушка подпитывается в основном чувством вины и стыда. Вам *стыдно*, когда вы ставите себя на первое место. Вы чувствуете себя виноватым каждый раз, когда злитесь, что вам приходится подчиняться. Вам стыдно пытаться постоять за себя. Вы вините себя, если вам не удается облегчить боль.

Выходя из покорной роли, вы чувствуете вину и снова обращаетесь к самопожертвованию. Чтобы избавиться от стыда, вы с новой силой подчиняетесь и прячете свой гнев. Вам придется научиться преодолевать эту вину, чтобы измениться.

Карлтон демонстрирует этот цикл гнева и вины в своих отношениях с женой. Он постоянно хочет угодить ей, но чем сильнее он старается, тем больше она требует. Конечно, это злит его. Но вместе со злобой Карлтон испытывает стыд – и еще больше пытается сделать жене приятное. Таким образом, он все время колеблется между гневом на жену и чувством вины из-за этого гнева.

Подчинение – вторая форма ловушки Покорности. Вы *непроизвольно* запускаете процесс. Неважно, есть ли у вас выбор на самом деле: вы *чувствуете*, что его нет. В детстве вы были покорны, чтобы избежать наказания или отверженности, вероятно со стороны родителя, который грозил причинить вам боль или лишить вас любви и внимания. В процессе подчинения присутствовало *принуждение*.

Вы почти всегда злитесь, даже если не замечаете этого.

У Мэри Эллен подчиненный тип покорности. Все детство и юность отец был с ней строг.

МЭРИ ЭЛЛЕН: Когда я уходила из дома, он хотел знать, куда я пошла. Когда я возвращалась, он выяснял, где я была. Он не отпускал меня на свидания, пока мне не исполнилось семнадцать, хотя все остальные уже давно встречались с мальчиками. Мне не разрешали краситься или носить обтягивающую одежду. Мне нельзя было уходить по вечерам в будни, а в выходные нужно было рано возвращаться домой. Паршиво было.

ТЕРАПЕВТ: Что происходило, когда ты не слушалась?

МЭРИ ЭЛЛЕН: Он сажал меня под домашний арест или кричал на меня. Иногда бил. Я его ненавидела.

Она чувствовала, что дом стал для нее тюрьмой. Внешне она слушалась отца, потому что боялась, но внутри ее переполнял гнев.

Если у вас такой тип покорности, вы ошибаетесь, приписывая людям силу, которой они не обладают. Кто бы вас сейчас ни подчинял: муж, жена или родитель – у этого человека почти нет власти над вами. Вы способны отказаться от подчинения. Могут быть исключения, например ваш начальник, но даже в этом случае вы контролируете больше, чем вам кажется. Может быть, вам придется уйти, но так или иначе, ваше подчинение *может* закончиться. Вы не обязаны оставаться с человеком, который доминирует или жестоко с вами обращается.

В детстве вы были беспомощны и зависимы от властных взрослых. Ребенок не может устоять перед наказанием или угрозой быть отвергнутым. Ваша покорность была механизмом адаптации. Но во взрослом возрасте вы больше не зависимы и не беспомощны. У вас появился выбор. Вы должны понять кое-что, прежде чем начнете меняться.

Роль гнева

Хотя у вас, скорее всего, добродушный нрав, в вашей душе наверняка бурлят сильные чувства. Особенно сильно вы злитесь из-за того, что раз за разом пренебрегаете собственными нуждами. Если ваши потребности никогда не удовлетворяются, гнева избежать невозможно.

Иногда вы испытываете хронический гнев, но смутно осознаете его присутствие. Вы вряд ли назовете себя злым.

КАРЛТОН: Я был немного недоволен, что Эрика заставила меня заехать за ней по дороге на ужин. Мне пришлось сделать большой крюк, а она была в двух шагах от станции.

Вам кажется, что выражать свой гнев опасно и неправильно, поэтому вы отрицаете и подавляете эти чувства.

Вы, возможно, удивитесь, но гнев – необходимая часть здоровых отношений. Это сигнал, что что-то пошло не так: что другой человек поступает несправедливо. В идеале гнев мотивирует нас быть увереннее и исправлять ситуацию. Когда он работает таким образом, это способствует адаптации и приносит пользу. Однако вы чаще всего сдерживаетесь и не отстаиваете свои интересы, вы игнорируете естественные сигналы своего тела и не можете исправить обстановку.

Часто вы не замечаете, как вымещаете злость на других. Вы можете взорваться в ответ на какой-нибудь пустяк. Мэри Эллен, обычно тихая и пассивная, внезапно накричала на свою дочь Кэти, которая на десять минут опоздала к ужину. Эта вспышка гнева удивила и ее, и дочь.

МЭРИ ЭЛЛЕН: Я стояла у дверей, когда Кэти вошла. Ни с того ни с сего я начала на нее орать. Я еще никогда так на нее не кричала. Мне самой не верилось. Она посмотрела на меня в шоке и расплакалась. Я бросилась к ней и стала просить прощения. Помню, потом я подумала, что мне очень нужно пойти на терапию.

Такие внезапные и яростные вспышки гнева удивляют покорного человека так же, как и объект их раздражения. Подавляемый гнев почти всегда кажется чрезмерным по сравнению с обстоятельствами, которые его вызвали.

Хотя порой вы выражаете свой гнев напрямую, чаще всего это происходит *косвенно*, в скрытой манере – *пассивно-агрессивной*. Вы срываетесь незаметно: отлыниваете от работы, опаздываете или обсуждаете людей у них за спиной. Вы можете делать это неосознанно. Если вас спросить прямо, вы будете отрицать, что хотели выразить гнев. Например, когда Мэри Эллен сорвала злость на дочери, тщательный анализ ситуации помог выяснить, что на самом деле она злится на начальника.

ТЕРАПЕВТ: Почему ты тогда так сильно разозлилась на Кэти?

МЭРИ ЭЛЛЕН: Я как раз пришла домой, задержавшись на работе, и спешила приготовить ужин к приходу Денниса, а Кэти должна была помочь мне, но опоздала. У меня было очень плохое настроение. Начальник опять задержал меня.

Оказалось, что начальник Мэри Эллен заставлял ее подолгу засиживаться на работе. Она никогда не высказывала ему своего недовольства напрямую и никак за себя не заступалась. Вместо этого она опаздывала на работу и хронически срывала сроки. Так она косвенно мстила начальнику. Он не мог понять, что ее опоздания носят враждебный характер.

Пассивно-агрессивное поведение: прокрастинация, сплетни, несдержанные обещания, отговорки – все это раздражает людей, но они не понимают, *нарочно* ли им действуют на нервы.

С помощью терапии или как-то иначе покорным людям иногда удается стать увереннее в себе, и тогда они часто испытывают сильную вину. Это часть ловушки Покорности – считать, что вам *нельзя* упоминать о своих нуждах. Лучший выход – научиться терпеть эту вину и все же настаивать на своем. Пока вы не станете увереннее в себе, гнев будет для вас серьезной проблемой, даже если вы не осознаете его вредные последствия.

«Я никогда не поддамся»: Бунтарь

Покорным людям легче дается пассивная роль. Однако некоторые из них идут в Контратаку. Вместо того чтобы поддаться, они становятся агрессивными и пытаются доминировать, таким образом гиперкомпенсируя свое чувство покорности.

В отличие от Карлтона и Мэри Эллен, бунтари склонны вести себя так, будто важны только они и их потребности. Если это про вас, значит, вы маскируете свою покорность агрессией, дерзостью и эгоцентризмом. Вы *бунтуете*, но все равно *чувствуете* себя так же, как другие покорные люди: вам кажется, что другие важнее вас, что вы находитесь под их контролем. Ваша агрессия – просто маска, и вы ощущаете ее фальшь. Вас бросает из крайности в крайность. Вы можете даже источать высокомерие. Окружающие недовольны вашей властностью и стремлением к тотальному контролю. За внешней бравадой на самом деле скрывается страх перед другими людьми.

У бунтарей гнев лежит на поверхности. Вероятно, вы постоянно раздражены и склонны к вспышкам. В детстве или юности вы отвечали на родительский контроль буйством и непослушанием. У вас также могли быть приступы раздражения или проблемы с поведением в школе. Возможно, вы *до сих пор* не ладите с властными фигурами. Вы слишком легко теряете самообладание и склонны к вспыльчивости. Вы постоянно *боретесь* с властью: вам очень трудно терпеть все, что похоже на контроль извне, – любое предложение, приказ, требование или команду.

Для бунтарей типично всю жизнь воевать с родителями. Они не могут оставить этот конфликт в прошлом и повзрослеть. В некотором роде они навсегда остаются бунтующими подростками, которые строят карьеру или отношения *назло* желаниям родителей.

Бунтари на самом деле так же несвободны, как другие покорные люди. Они не могут выбирать интересы или отношения; выбор за них делают те, против кого они бунтуют. Они не подчиняются правилам, но привязаны к ним, как и те, кто следует им беспрекословно. Получается как в анекдоте: «Почему подростки перешли дорогу?» – «Потому что им запретили».

Роуз: Девятнадцать лет, так сильно боролась за контроль над своим питанием, что заработала анорексию.

Некоторые люди компенсируют свое чувство покорности чрезмерным *самоконтролем*. Поскольку большинство сфер своей жизни они не контролируют, они пытаются исправить хотя бы себя. Это случилось с Роуз, страдающей расстройством питания, известным как *anorexia nervosa* – *нервная анорексия*. Роуз морила себя голодом, пока страшно не исхудала, и все это время казалась себе толстой.

Мать всегда доминировала над ней и обращалась, как с ребенком. Роуз научилась игнорировать собственные нужды и подчиняться желаниям матери.

РОУЗ: Я всегда была «хорошей девочкой». Я всегда была послушной. Никто в моей семье не верит, что из-за меня начались какие-то проблемы.

ОТЕЦ: Это правда. Она всегда была безупречна.

Роуз так часто подавляла свои потребности, что уже не знает, чего хочет сама. Ей очень трудно понимать свои чувства и внутренние состояния.

Единственная сфера, в которой Роуз сохраняет контроль, – ее вес. Она ревностно следит за ним и постоянно воюет с матерью за количество съеденного. Роуз контратакует материнский контроль над своей жизнью, жестко ограничивая себя в питании. Еда становится ее полем битвы. Через симптомы анорексии она выражает свой бунт и, сама того не зная, воспроизводит свою ловушку Покорности.

1. Родители пытались доминировать или контролировать почти каждый аспект вашей жизни.
2. Ваши родители наказывали вас, угрожали вам или злились, когда вы что-то делали не так, как *они* хотят.
3. Ваши родители эмоционально отстранялись или разрывали с вами контакт, если вы не соглашались с ними в чем-то.
4. В детстве родители не позволяли вам делать свой выбор.
5. Вам пришлось заботиться о семье, поскольку вашей матери/отца часто не было рядом или у них не было возможности делать это.
6. Ваши родители все время жаловались вам на личные проблемы.

7. Ваши родители заставляли вас испытывать стыд или обвиняли в эгоизме, если вы поступали не так, как им хотелось.
8. Ваши родители вели себя, как мученики или святые, – они самоотверженно заботились обо всех и не признавали собственных потребностей.
9. В детстве вы не чувствовали, что ваши права, потребности и мнения уважают.
10. В детстве вы внимательно следили за своими словами и поступками, потому ваша мать/отец были склонны к тревоге или депрессии.
11. Вы часто злились на родителей за то, что они лишали вас свободы, которая была у других детей.

Когда вы были ребенком, близкие люди подчиняли вас себе. Это могли быть родители, братья, сестры, сверстники и другие. Однако если Покорность – одна из ваших основных ловушек, то, вероятно, это были ваши отец или мать, потому что родители – самые важные фигуры в жизни маленького ребенка.

В детстве вы лишь смутно осознавали свою покорность. Вы обижались на одного или обоих родителей или чувствовали, что они вас угнетают. Даже во взрослом возрасте вы не до конца понимаете масштабы своей детской покорности. Иногда в процессе терапии пациенты с этой ловушкой видят процесс подчинения и осознают, как их подавляли в детстве. Часто это вызывает у них сильный гнев. Если это случилось с вами, важно понять, что мотивы родителей, подчиняющих детей, бывают самыми разными.

В самом худшем случае жестокие родители действуют из чувства эгоизма, как отец Мэри Эллен. Они пытаются полностью контролировать жизнь детей, наказывая их и лишая любви. Ребенку приходится подчиняться, чтобы выжить.

МЭРИ ЭЛЛЕН: На днях вечером я смотрела [на своего отца] с моей дочкой и понимала, что он абсолютно то же самое делал со мной. Он снова и снова заставлял ее проситься выйти из-за стола. Ему не нравилось, как она говорит. Ей же всего четыре года! И чем горше она плакала, тем громче он на нее орал.

Если вас воспитывал родитель, склонный к насилию, употребляющий наркотики или алкоголь, страдающий психическим заболеванием или имеющий другие серьезные проблемы, вас могли так же сильно подчинять. Такие родители ставят во главу угла собственные нужды и не умеют сопереживать. Они причиняют много вреда своим детям. Если вы были ребенком такого родителя, у вас почти наверняка сформировалась ловушка Покорности. Ради ее преодоления вам стоит задуматься о терапии.

В середине находится вариант, когда кто-то из родителей критиковал или отчитывал вас, когда вы проявляли свою индивидуальность. Это случилось с Карлтоном. Если Карлтон о чем-то просил, отец называл его слабаком и эгоистом.

КАРЛТОН: Я действительно не знаю, чем мне заниматься, если я уйду из фирмы отца и пойду своим путем.

ТЕРАПЕВТ: Может быть, есть что-то особенное, что ты любил делать в детстве?

КАРЛТОН: Было кое-что. В детстве я любил играть на пианино. Но моему отцу это не нравилось. Он считал, что это не для мужика. Он надо мной издевался и не давал брать уроки. Он хотел, чтобы я занимался спортом, и заставлял меня пробиваться в разные команды. Меня никуда не взяли. Он страшно злился, что спортсмена из меня не вышло.

Отец Карлтона придумал себе образ идеального сына. Когда Карлтон сопротивлялся, отец ругал его. Через некоторое время Карлтон усвоил, что иметь собственные потребности – плохо. Он пронес это чувство через всю жизнь и позже, повзрослев, сильно критиковал себя каждый раз, когда ему хотелось добиться своего.

Карлтон женился на женщине, похожей на его отца. Эрика тоже четко представляет себе, каким должен быть ее муж. Она ругает его каждый раз, когда он отклоняется от этого курса. Она очень знакомо ворчит, если он садится играть на пианино, и заставляет его быть агрессивнее на работе. Хотя Карлтон злится на нее, он не показывает этого. Вместо этого он постоянно рассыпается в извинениях и смиренно подчиняется. Он ведет себя так же и с другими людьми. Карлтон позволяет окружающим подчинять себя и таким образом продолжает процесс, давно начатый отцом.

Жертвенность Карлтона вытекает и из его отношений с матерью. Большую часть его детства мать болела и лежала в постели. Она мучилась депрессией и нуждалась в поддержке.

КАРЛТОН: Я старался составить ей компанию, развеселить ее. Ей все время было так грустно.

Я сидел с ней, вместо того чтобы идти гулять. Я слышал из ее комнаты, как другие дети играют на улице.

ТЕРАПЕВТ: *Что ты делал для нее?*

КАРЛТОН: *О, я читал вслух или разговаривал с ней. Приносил еду и пытался уговорить ее поесть.*

ТЕРАПЕВТ: *Наверное, тебе было нелегко отказаться от игр с друзьями.*

КАРЛТОН: *Не помню, чтобы я придавал этому большое значение.*

Карлтон не сердится на мать, потому что она не заставляла его жертвовать собой ради нее. Он делал это, поскольку она в нем нуждалась. Но в глубине души он чувствовал себя обездоленным.

Истории Карлтона и Мэри Эллен описывают только несколько форм покорности, которые могут сформироваться в детстве. Эта ловушка очень распространена, и мы расскажем еще о нескольких случаях.

Шеннон: Двадцать четыре года. Она «хорошая девочка», которая делает все, что скажут ей мать и муж.

Родители Шеннон, кажется, желали ей только лучшего, но опекали ее слишком сильно. Мать хотела оградить ее от любых последствий неправильно принятых решений.

ШЕННОН: *Моя мама принимала все решения за меня. И, как хорошая девочка, я всегда слушалась. Она решала, с кем мне дружить, с кем встречаться, где учиться, что носить, в какие игры играть, – все, что только можно себе представить.*

Мать контролировала ее, но не напрямую. Когда Шеннон бунтовала и пыталась отстоять свою позицию, мать подрывала ее уверенность в себе, заявляя, что та неспособна принимать собственные решения.

В дополнение к Покорности у нее также развилась ловушка Зависимости (см. десятую главу). И Зависимость, и Покорность нашли отражение в неспособности принимать решения. Взрослая Шеннон по-прежнему позволяет другим решать за себя. Энтони, ее муж, жалуется.

ЭНТОНИ: *У нее нет никакой инициативы. Я всегда должен думать, куда пойти поужинать, какой сериал посмотреть, куда поехать в отпуск и что сделать в доме. Когда мы сидим с друзьями и пытаемся сообразить, чем заняться вечером, Шеннон никогда не говорит: «Пойдем в кино». А когда я спрашиваю, чего она хочет, она всегда отвечает: «Мне все равно, решай сам».*

ШЕННОН: *Ну, мне правда все равно. У меня нет предпочтений.*

Как и в отношениях с матерью, когда Шеннон что-то предлагает, муж смеется над ней, и она проваливается обратно в свою покорность.

Уильям: Тридцать семь лет. В детстве он заменял родителей своей матери-алкоголичке.

Как это часто бывает с детьми алкоголиков, Уильям большую часть жизни посвятил заботе о своей матери. В раннем детстве он воспитал в себе жертвенность и заботился о ней, чтобы она оставалась с ним рядом. Он опекал мать. Он был ее ребенком-родителем.

УИЛЬЯМ: *Я ходил в магазин. Я готовил еду. Я звонил ее начальнику и придумывал оправдание, когда она не выходила на работу из-за сильного похмелья. Часто я притворялся, что мне стало плохо в школе, а сам шел домой ухаживать за матерью. Я очень старался заставить ее бросить пить. Я прятал бутылки с виски. Я замерял, сколько она пьет. Я делал пометки на бутылках, перед тем как пойти спать. Я умолял ее обратиться за помощью.*

ТЕРАПЕВТ: *Кто-нибудь пытался тебе помочь?*

УИЛЬЯМ: *Нет. Время от времени мои тети и дяди спрашивали, что происходит, но я врал и говорил, что все хорошо. Я знал, что на самом деле они не хотят ничего знать.*

Став взрослым, Уильям по-прежнему пытается спасти людей. Он врач. Он научился продуктивно вкладывать свой талант к самопожертвованию в работу.

В личной жизни у Уильяма больше проблем: он созависим. Он постоянно находит людей, которые в нем нуждаются, особенно пьющих женщин, и формирует с ними жертвенные отношения. Он смог побороть эту разрушительную закономерность, вступив в группу поддержки для детей алкоголиков. С нынешней подружкой у него более здоровые отношения. Он может постоять за себя, и в такие моменты партнерша к нему прислушивается. Уильям учится создавать отношения, в которых у его потребностей есть шанс воплотиться в жизнь.

Возможно, вы узнали себя в одной из этих историй. Может быть, ваша история чем-то отличается. Многие события в детстве ведут к развитию ловушки Покорности. Главное – что вас подчинили в тот период, когда вы не могли сопротивляться. Теперь вы выросли и обстоятельства изменились, но вы продолжаете подчиняться окружающим – либо через покорность, либо через самопожертвование.

1. Партнер доминирует над вами и ждет, что вы сделаете так, как нужно ему/ей.
2. У вашего партнера сильное чувство собственного «я», и он/она точно знает, чего хочет в большинстве ситуаций.
3. Ваш партнер раздражается или злится, когда вы не соглашаетесь с ним/ней или удовлетворяете собственные потребности.
4. Ваш партнер не уважает ваше мнение, потребности или права.
5. Ваш партнер дуется или уходит от вас, когда вы делаете так, как вам хочется.
6. Вашего партнера легко расстроить или обидеть, поэтому вам кажется, что вы должны заботиться о нем/ней.
7. Вам нужно следить за своими действиями или словами, потому что ваш партнер много пьет или не умеет держать себя в руках.
8. Ваш партнер не слишком умелый или организованный, поэтому на вас ложится большая часть дел.
9. Ваш партнер безответственный или ненадежный, поэтому вам приходится быть крайне ответственным и надежным.
10. Вы позволяете партнеру делать выбор за вас, потому что сами почти никогда не склоняетесь к какому-то одному варианту.
11. Ваш партнер заставляет вас чувствовать вину или обвиняет в эгоизме, когда вы просите, чтобы что-то было по-вашему.
12. Ваш партнер легко предаётся грусти, тревоге или депрессии, поэтому вам приходится постоянно его утешать.
13. Ваш партнер очень нуждается и зависит от вас.

Вас сильнее всего привлекают и привязывают партнеры, запускающие вашу ловушку. Эти отношения для вас так значимы, потому что отражают эмоции, которые вызывала ваша детская покорность. В них вы воспроизводите ее снова и снова. Даже если вы бунтарь и выбрали пассивного партнера, позволяющего доминировать и контролировать, этот процесс все равно связан с подчинением.

Одна из общих черт подчиняющихся покорных людей – искать отношений с агрессивными доминирующими фигурами, с лидерами. Вам нужен тот, кто будет диктовать, что вам делать и что чувствовать. Вы зависимы от людей, которые принимают решения за вас. Именно это и случилось с Шеннон, за которую все решала мать. Она всегда была «хорошей девочкой», какой хотели видеть ее родители: вежливой и послушной, отличницей в школе, и была идеальной во всем. Шеннон вышла замуж именно за того мужчину, о котором мечтали родители. Теперь она – идеальная жена.

ШЕННОН: Наверное, я на самом деле не очень счастлива из-за всего этого, но Энтони сердится, если я об этом говорю. Он сильно раздражается.

ТЕРАПЕВТ: Что плохого в том, что Энтони на тебя сердится?

ШЕННОН: О, одна мысль о том, что он рассердится, сильно меня пугает. А вдруг он решит, что не хочет больше быть со мной?

Шеннон полностью зависит от мужа. Она испытывает тревогу, когда они расстаются даже на несколько часов. Она все делает правильно, чтобы избежать его гнева. Больше всего она боится, что в гневе он бросит ее; она уверена, что сама не выживет. Она полностью подчинила себя ему. Ее зависимость поддерживает ее покорность, а покорность поддерживает зависимость.

Если вы склонны к самопожертвованию, вас может тянуть к обездоленным и зависимым партнерам. Вы очертя голову бросаетесь удовлетворять их нужды и пытаетесь спасти их. Иногда покорные люди выбирают самовлюбленных партнеров, которые много требуют, но мало отдают взамен и совсем не переживают за чужие чувства. Вам комфортно в роли того, кто постоянно отдает. Если вы бунтарь, вы выбираете того, кто еще покорнее вас, чтобы взять на себя весь контроль.

1. Большую часть времени вы позволяете другим людям делать все так, как хочется им.
2. Вам слишком хочется угодить – вы пойдете почти на все, чтобы понравиться или быть принятым.
3. Вы не любите открыто возражать чужому мнению.
4. Вам комфортнее всего, когда контроль находится в руках других людей.
5. Вы делаете почти все, чтобы избежать конфронтации или чужого гнева. Вы приспосабливаетесь ко всему.
6. Во многих ситуациях вы не знаете, чего хотите или что предпочитаете.
7. Вы неясно представляете себе свои карьерные шаги.
8. Вы всегда обо всех заботитесь – почти никто не заботится о вас.
9. Вы бунтуете – автоматически говорите «нет», когда другие люди указывают вам, что делать.
10. Вы терпеть не можете говорить или делать то, что заденет чувства других людей.
11. Вы часто попадаете в ситуации, где чувствуете себя в западне или где ваши нужды не учитываются.
12. Вы не хотите, чтобы другие люди видели в вас эгоиста, так что ударяетесь в другую крайность.
13. Вы часто жертвуете собой ради других.
14. Вы часто берете на себя больше ответственности, чем требуется дома и/или на работе.
15. Когда другие люди испытывают трудности или боль, вы очень стараетесь помочь им, даже за свой счет.
16. Вы часто злитесь, когда другие люди указывают вам, что делать.
17. Вы часто чувствуете себя обманутым – потому что даете больше, чем получаете взамен.
18. Вы чувствуете вину, когда просите о том, что надо *вам*.
19. Вы не отстаиваете свои права.
20. Вы косвенно противитесь тому, что другие велят вам сделать. Вы отлыниваете, ошибаетесь и придумываете отговорки.
21. Вы не умеете ладить с вышестоящими фигурами.
22. Вы не можете попросить о продвижении или повышении зарплаты.
23. Вы чувствуете, что вам не хватает целостности – вы слишком часто подстраиваетесь под других.
24. Люди говорят, что вы недостаточно агрессивны и амбициозны.
25. Вы принижаете свои достижения.
26. Вам трудно быть сильным в переговорах.

Это западни, которых вам нужно избегать в любви и работе. Даже если ваш партнер стремится к равным отношениям, вы все равно найдете способы укрепить свою ловушку. И даже если у вас есть работа, где вам отводится ведущая роль, вы способны оказаться в роли подчиненного.

Какие бы отношения вы ни формировали, в вашей душе будет кипеть гнев. На ранних стадиях вы подавляете его и избегаете конфликтов. Так вы сохраняете отношения, но это очень трудно. Через несколько лет у вас может скопиться столько гнева, что вы начнете бунтовать, полностью нарушая баланс в отношениях, отдаляться или мстить партнеру. Часто появляются проблемы в сексе. Кроме того, с течением лет ваша личность может стать сильнее и стабильнее. Тогда вы больше не захотите оставаться в подчинении и ваши отношения либо повзрослеют вместе с вами, либо им придет конец.

Работа

Мы уделим особое внимание обсуждению работы, поскольку ловушка Покорности очень сильно влияет на эту сферу.

Покорные люди часто выбирают профессию, где нужно оказывать помощь, особенно если они склонны к самопожертвованию. Вы можете стать врачом, медсестрой, домохозяйкой, учителем, священником, психотерапевтом или каким-то другим целителем. Вас естественным образом привлекает карьера, где нужно служить другим; ловушка Покорности многое отнимает у вас, но один из ее даров – острая чувствительность к нуждам и боли других. По всей вероятности, в работе вы используете эту способность заботиться об окружающих.

Вы можете избегать повышенного внимания, но при этом стать правой рукой более сильного человека, которому вы преданы и который находит вас очень полезным. Во многом вы как раз такой работник, о котором все мечтают. Вы послушны, лояльны и мало требуете для себя. Вы вряд ли станете просить о прибавке к зарплате. Вы очень стараетесь всем угодить, особенно вышестоящим лицам, и, не в состоянии отказать, идете на самые невообразимые жертвы. Вот пример одной из совместных сессий Карлтона и Эрики.

ЭРИКА: Еще меня раздражает, что Карлтон не может поехать со мной в отпуск. Почему он не попросит отгул у отца? Мы шесть лет не отдыхали вместе!

КАРЛТОН: Ну как ты не понимаешь? Я слишком нужен в офисе. Я знаю, что отец расстроится. Я просто не могу его так подвести.

Хотя Карлтон хочет пойти в отпуск и страдает от того, что не может больше времени проводить с семьей, работа для него всегда приоритетнее, чем собственные желания.

Возможно, вы слишком часто говорите «да». Вы соглашаетесь со своим начальником или коллегами, просто чтобы угодить им, а не потому, что они правы. Так ведет себя Хелен.

Хелен: Тридцать четыре года. Ее покорность мешает ей реализовать свой потенциал на работе.

Хелен – менеджер среднего звена в крупной корпорации. Она очень хорошо училась в школе бизнеса, но не продвинулась в профессии так успешно, как ее сверстники.

На работе Хелен часто говорит то, что люди хотят услышать, а не то, что кажется ей правильным, особенно когда имеет дело с авторитетными фигурами. Она ничего не предлагает и не спорит, даже если у нее есть интересные идеи. Никто не узнает ее мнения, потому что она молчит.

Когда начальство спрашивает о состоянии ее проектов, она излагает излишне оптимистичный взгляд на вещи, потому что ей хочется порадовать людей. Она также берет на себя слишком много работы. Неудивительно, что она опаздывает к срокам и не может сдержать обещаний.

В отличие от Хелен, у которой есть собственные, хоть и не выраженные мысли, многие покорные люди считают, что у них просто нет мнения по вопросам, связанным с работой. Когда их просят прокомментировать проблему, им нечего сказать. Шеннон, страдающая от двух ловушек, Зависимости и Покорности, именно такая. Вместо того чтобы думать своей головой, она просто соглашается со всем, чего хочет группа. Хотя она – добросовестный сотрудник, ее работа не несет на себе печати индивидуальности.

ШЕННОН: Сегодня на работе я совершенно расклеилась. Мне нужно было решить, включить ли важные цифры в мой доклад Комитету безопасности, а мой начальник уехал на весь день. Со мной чуть не случился приступ паники.

ТЕРАПЕВТ: Как же ты приняла решение?

ШЕННОН: Я подходила ко всем, кого смогла найти, и спрашивала их совета. Это меня с ума свело, честное слово. Я обращалась к одному человеку, и он говорил разумные вещи, но другой человек говорил противоположное, и это тоже было разумно.

ТЕРАПЕВТ: Похоже, весь процесс только сильнее тебя запутал.

На работе Шеннон недостает четкого осознания своей профессиональной идентичности. Это понижает качество ее труда. Ее огорчает, что другие ее сотрудники, которые работают не так долго, поднялись по карьерной лестнице быстрее.

Вероятно, вы слишком пассивны, и это крадет у вас шансы на продвижение. Вам не хватает инициативности и амбиций, нужных для роста. Вы избегаете лидерских позиций, которые требуют от вас независимых действий. Вам комфортнее всего, когда над вами стоит сильная фигура.

Кэтрин: Тридцать лет. Она хорошо училась, но на работе не может действовать независимо.

Кэтрин – юрист в маленькой фирме. Она прекрасно училась на факультете юриспруденции, где была сильно привязана к своему научному руководителю. Когда она окончила учебу, начались проблемы. Ее работа требовала самостоятельности и принятия собственных решений, а она была на это не способна.

КЭТРИН: Я знаю, что должна вести собственные дела, но избегаю этого. Мне нужно перебороть себя. От меня этого очень ждут.

Для Кэтрин, привыкшей к пассивной покорности, некомфортна эта новообретенная независимость.

Элизабет: Двадцать восемь лет. Занижает планку на своей работе.

Элизабет обладает покорностью другого рода, которая тоже мешает ей продвигаться на работе. Она работает в рекламной фирме, в команде из шести человек, сочиняющих предложения для рекламных кампаний. Она очень умная, с хорошим воображением. Однако она заметно занижает свои способности.

ЭЛИЗАБЕТ: Я усердно тружусь и хорошо вписываюсь в команду. Но мне не хватает уверенности. Мне не нравится быть в центре внимания. Недавно Грег присвоил себе мою идею смеси для торта. Мне было трудно высказаться по этому поводу и внести ясность.

ТЕРАПЕВТ: Я думал, что ты представишь свою идею смеси для торта.

ЭЛИЗАБЕТ: В последнюю минуту я дала Грегу это сделать. И он присвоил себе все заслуги.

Элизабет не сильна в переговорах; она слишком легко уступает. Ей не хватает уверенности даже в общении с подчиненными, потому что она старается им угодить и ей сложно применять свою власть. Она хвалит их даже за ту работу, которая выполнена недостаточно хорошо, и позволяет им слишком много вольностей. Она сама занимается утомительными делами, хотя могла бы поручать их другим. Когда подчиненные просят ее о чем-то, ей трудно отказать. Естественно, люди этим пользуются.

Вы неизбежно начинаете злиться на свою покорность в работе. Но вы редко напрямую выплескиваете свой гнев. Вы запираете его внутри. Подавляя, вы усиливаете его, а не ослабляете и повышаете вероятность того, что он вырвется наружу в губительных для вас формах.

Вы подолгу сдерживаете гнев, а затем внезапно взрываетесь, неадекватно выражая его. Возможно, вам трудно ограничить количество обязанностей, которые вам поручает начальство. Вы можете долго закипать, а затем вспылить во время встречи или выплеснуть агрессию на клиентов или подчиненных. Такое поведение непрофессионально и вредит вашему имиджу.

Однако, вероятнее всего, вы выразите свой гнев пассивно-агрессивно. Так делает Карлтон:

КАРЛТОН: Отец слишком много от меня требует. Он пользуется моим альтруизмом.

ТЕРАПЕВТ: Ты когда-нибудь говорил отцу, что работы слишком много?

КАРЛТОН: Нет. Но он же знает. В лицо ему я говорю, что все нормально, но он должен понимать по моей интонации, что на самом деле я так не думаю.

Карлтон пакостит тайком. Он выражает гнев своими действиями – ходит по офису с кислой миной, плачется другим работникам за спиной у отца и подначивает жаловаться остальных. Он отлынивает, а потом извиняется или придумывает отговорки, почему работа не сделана.

Бунтарь на работе

Бунтари ведут себя *противоположным* образом: они доминируют и контролируют.

ТИМОТИ: Сорок три года. Он подобострастно ведет себя с боссом, но запугивает подчиненных.

Вы можете подчиняться каким-то людям на работе, а затем вымещать злобу на остальных. Так делает Тимоти, который управляет отделом мужской одежды в крупном магазине. Он подчиняется главному менеджеру, непрестанно пытаясь заручиться одобрением начальника, но безрезультатно.

ТИМОТИ: *Главный меня почему-то невзлюбил. Иногда он унижает меня. Недавно отчитал меня на глазах у клиентов и сотрудников. Он приказал мне складывать одежду, как обычному продавцу.*

ТЕРАПЕВТ: *Что ты сделал?*

ТИМОТИ: *Послушался. Стоял и складывал одежду.*

Естественно, такое положение вещей разжигает в нем гнев. Тимоти срывает его на продавцах и других сотрудниках, которые по статусу ниже его.

ТИМОТИ: *В отделе я считаюсь тираном. Я раздаю команды, и люди должны повиноваться. За провинность они получают выволочку, четко и ясно, на весь отдел.*

ТЕРАПЕВТ: *Это месть. Ты обращаешься с ними еще хуже, чем твой начальник – с тобой.*

У Тимоти две крайности. В одном случае он подобострастен и стремится угодить. В другом – он требовательный и яростный. В одной крайности он кажется беззлобным; в другой – его гнев не поддается контролю.

Вот шаги, помогающие изменить вашу ловушку Покорности.

1. Осознайте свою детскую покорность. Почувствуйте покорного ребенка внутри вас.
2. Перечислите повседневные ситуации дома и на работе, когда вы подчиняетесь или жертвуете своими нуждами в пользу других.
3. Начните формировать собственные предпочтения в разных аспектах жизни: в кино, еде, досуге, политике, злободневных проблемах, режиме дня и т. д. Поймите себя и свои потребности.
4. Составьте список того, что вы делаете для других и чем делитесь с ними, а также что они дают вам взамен. Сколько времени вы слушаете других? Сколько времени они слушают вас?
5. Перестаньте вести себя пассивно-агрессивно. Заставляйте себя высказывать свое мнение – выражайте, что вам нужно и чего вы хотите. Начните с простых просьб.
6. Тренируйтесь просить людей позаботиться о вас и помогать вам. Обсуждайте свои проблемы. Попробуйте достичь баланса между тем, сколько вы даете и сколько получаете.
7. Держитесь подальше от людей, слишком эгоцентричных или эгоистичных, чтобы считаться с вашими нуждами. Избегайте односторонних отношений. Измените или разорвите отношения, в которых вы чувствуете себя в ловушке.
8. Тренируйтесь спорить с людьми, вместо того чтобы постоянно подстраиваться под них. Выражайте свой гнев, как только почувствуете его. Научитесь вести себя спокойно, когда кто-то расстроен, обижен или злится на вас.
9. Не рационализируйте свою склонность угождать другим. Перестаньте говорить себе, что это пустяк.
10. Пересмотрите старые отношения и выявите свою склонность выбирать властных или зависимых партнеров. Перечислите опасные сигналы, которых вам нужно избегать. Если это возможно, избегайте эгоистичных, безответственных или зависимых партнеров, к которым вас сильно влечет.
11. Когда найдете партнера, который заботится о ваших потребностях, спрашивает вашего мнения и ценит его и который достаточно силен, чтобы взять на себя половину дел, дайте шанс этим отношениям.
12. Будьте агрессивнее на работе. Признавайте свои заслуги. Не позволяйте другим людям пользоваться вами. Просите обо всех повышениях и прибавках, которых заслуживаете. Поручайте обязанности другим людям.
13. (Бунтарю) Постарайтесь не делать *противоположное* тому, чего от вас добиваются другие. Поймите, чего вы хотите, и поступите так, даже если это совпадает с указанием авторитетного лица.
14. Сделайте карточки. Используйте их, чтобы не сбиться с курса.

1. Осознайте свою детскую покорность. Почувствуйте покорного ребенка внутри вас. Ваша ловушка Покорности обладает большой эмоциональной силой. Частично это происходит от того, что детские эмоции очень сильны. Детям труднее управлять ими с помощью рассудка, поэтому в детских эмоциях заложена примитивная сила. Когда ваша ловушка Покорности активизируется, они срываются с привязи и вас наполняют отрицательные ощущения – гнев, стыд, страх.

Обычно вы пытаетесь *избежать* сильных триггеров своей ловушки. Вам не хочется испытывать эти болезненные чувства. Вы отрицаете и подавляете свои ощущения. Затем, не отдавая себе отчета, вы слепо отыгрываете свою покорность. Вы раз за разом играете покорную роль в отношениях. Чтобы измениться, вы

должны согласиться осознать и вытерпеть боль.

Лучше всего будет ощутить покорного ребенка внутри вас через работу с образами. Выберите ситуацию, когда вы кому-то подчинились в своей нынешней жизни. В удобное время закройте глаза и позвольте возникнуть в вашем воображении образу из прошлого, когда вы испытывали те же ощущения. Постарайтесь вспомнить что-нибудь из детства. Не *заставляйте* этот образ прийти. Просто позвольте ему всплыть в вашем сознании. С кем вы были? Это был отец или мать, ваш брат, сестра или друг?

МЭРИ ЭЛЛЕН: На днях я перестала разговаривать с Деннисом, а он этого даже не заметил.

ТЕРАПЕВТ: Ты на него сердилась?

МЭРИ ЭЛЛЕН: Сердилась? Я пыталась что-то сказать ему, а он не слушал. Он все время перебивал меня и говорил о себе. Так что я решила вообще с ним не разговаривать. Но он даже не заметил этого.

ТЕРАПЕВТ: Давай сделаем мысленное упражнение. Закрой глаза и вспомни, что случилось, когда Деннис тебя не слушал. Ты можешь это сделать?

МЭРИ ЭЛЛЕН: Да. Я вернулась туда, пытаюсь заставить Денниса меня выслушать.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо. Теперь вызови в памяти образ, когда ты чувствовала себя так же в детстве.

МЭРИ ЭЛЛЕН: Так (пауза). Я вижу отца. Я пытаюсь сказать ему, что все девочки допоздна останутся на школьном балу, но он продолжает орать, что его дочь не будет шляться затемно. Я сейчас завизжусь от злости.

Такие мысленные упражнения способны пробудить в вас очень сильные эмоции. Вас удивит то, что произойдет. Постарайтесь принять свои чувства и понять их значение. Вы обнаружите, что страшно злитесь на тех, кто вас подавлял. Вытерпите этот опыт. Ваша злость – часть вашей *здоровой* стороны. Она сослужит вам службу, сообщив, что вам нужно изменить отношения с другими людьми. Гнев поможет вам услышать ту часть себя, которая хочет измениться и вырасти. Он станет единственной подсказкой, что вы хотите чего-то другого.

Через работу с образами проследите историю своей Покорности и ее развитие через все ваше детство. Отметьте, как ваш опыт усиливал ловушку и делал практически неизбежной вашу покорность в отношениях. Продолжайте упражняться, пока не станете реалистично воспринимать свой ранний опыт. Мы хотим, чтобы в итоге вы испытали грусть или гнев из-за случившегося с вами в детстве, но перестали видеть в этом доказательство того, что вам нужно подчиняться другим.

2. Перечислите повседневные ситуации дома и на работе, в которых вы подчиняетесь или жертвуете своими нуждами в пользу других. Начните следить за собой. Наблюдайте за собой непредвзято, со стороны. Отмечайте каждый момент вашего подчинения. Составьте список ситуаций, которые тяжело вам даются, но вам хотелось бы в них освоиться.

Вот пример списка, составленного Мэри Эллен.

1. Сказать курьеру, чтобы приносил газету к двери, когда идет дождь.
2. Сказать продавцу, что мне не нужна помощь.
3. Не давать детям больше денег, чем им положено на карманные расходы.
4. Попросить Денниса отвозить детей в школу, когда у меня занятия по утрам.
5. Сказать папе, чтобы он больше не критиковал детей в моем присутствии.
6. Выделить целый день для себя. Делать то, что я люблю, например купить что-нибудь, почитать в парке, встретиться с друзьями и т. д.
7. Сказать Дороти (подруге), что она не соблюдает договоренность по очереди возить детей и меня это злит.
8. Сказать Деннису, как я себя чувствую, когда он отчитывает меня на глазах у других.
9. Сказать Деннису, что я не приемлю беспочвенной и прилюдной критики.
10. Когда мы с Деннисом пойдем покупать диван, высказать свои предпочтения, а не просто соглашаться с ним.

3. Начните формировать собственные предпочтения и мнения в разных аспектах жизни: в кино, еде, досуге, политике, злободневных проблемах, режиме дня и т. д. Поймите себя и свои потребности. Вы должны сосредоточиться. Вместо того чтобы тратить умственные силы на попытку прочитать чужие мысли, сфокусируйтесь на собственных желаниях и чувствах. Подумайте, что вы предпочитаете.

ТЕРАПЕВТ: Какой фильм вы смотрели вдвоем в последнее время?

КАРЛТОН: «Презумпция невиновности».

ТЕРАПЕВТ: Тебе понравилось?

КАРЛТОН: Э-э-э, не знаю. Нормальный фильм. Эрике понравилось. Я об этом особенно не думал.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо, попробуй подумать об этом сейчас.

КАРЛТОН: Ну, он был немного неправдоподобным.

ТЕРАПЕВТ: Настолько, что тебе не понравилось?

КАРЛТОН: Нет, мне понравилось. Мне было интересно. Я все гадал, кто убийца.

Ваше мнение должны формировать вы, а не окружающие.

4. Составьте список того, что вы делаете для других и чем делитесь с ними, а также что они дают вам взамен. Сколько времени вы слушаете других? Сколько времени они слушают вас? Подумайте, как много вы отдаете и получаете в отношениях. Выберите самых важных для вас людей: любовника, супруга, детей, лучших друзей, родителей или начальника. Для каждого сделайте две колонки на листе бумаги: «Что я даю этому человеку» и «Что этот человек дает мне». Составив такие списки, вы сразу выявите дисбаланс в отношениях.

МЭРИ ЭЛЛЕН: Я составила список о Деннисе и обо мне (протягивает список).

ТЕРАПЕВТ: (читает список) Очень интересно. В списке того, что ты даешь Деннису, тридцать два пункта: «Выслушиваю жалобы по поводу работы», «Покупаю одежду», «Готовлю еду», «Отношу вещи в химчистку», «Покупаю за него подарки», «Стираю одежду» и так далее. А в списке того, что Деннис дает тебе, пункт только один: «Финансовое обеспечение».

МЭРИ ЭЛЛЕН: Да. Я знаю. Неудивительно, что меня это бесит.

Наша конечная цель – достичь баланса в ваших отношениях. Вы не должны совсем перестать делиться с партнером, но вам нужно лучше себя контролировать. И мы хотим, чтобы в ответ о вас тоже заботились, слушали, поддерживали и уважали.

5. Перестаньте вести себя пассивно-агрессивно. Систематически подталкивайте себя к отстаиванию своего мнения: говорите, что вам нужно и чего вы хотите. Начните с простых просьб. Чтобы измениться, вы должны быть готовы экспериментировать с новыми способами поведения: быть настойчивее и яснее выразить свои потребности. Вам нужно захотеть изменить свое отношение к людям.

Когда вы меняете свое поведение в общении с конкретным человеком, меняется и ваше отношение к нему. Трудно продолжать бояться того, с кем вы уже повели себя уверенно. Важнее всего, что перемена в вашем поведении меняет ваши мысли и чувства по отношению к себе. Позитивная перемена в поведении создает уверенность в себе и поднимает самооценку, выстраивает ощущение контроля над ситуацией.

Следующий шаг для вас – начать вести себя более напористо. Мы знаем, что это может быть непросто, поэтому вам нужно действовать постепенно. Начните настаивать на своем в ситуациях, которые для вас сравнительно просты, и постепенно продвигайтесь к более трудным случаям.

Возьмите составленный вами список ситуаций, в которых вы проявляете покорность. Оцените, насколько трудно вам выполнить каждый пункт, используя следующую шкалу:

0 Очень легко

2 Немного трудно

4 Средне трудно

6 Очень трудно

8 Почти невозможно

Вот как Мэри Эллен оценила пункты в своем списке:

ШАГИ К «НЕПОКОРНОСТИ»

СЛОЖНОСТЬ

1. Сказать курьеру, чтобы приносил газету к двери, когда идет дождь.	2
2. Сказать продавцу, что мне не нужна помощь.	3
3. Не давать детям больше денег, чем им положено на карманные расходы.	5
4. Попросить Денниса отвозить детей в школу, когда у меня занятия по утрам.	4
5. Сказать папе, чтобы он больше не критиковал детей в моем присутствии.	7
6. Выделить целый день для себя. Сделать то, что я люблю, например купить что-нибудь, почитать в парке, встретиться с друзьями и т. д.	4
7. Сказать Дороти (подруге), что она не соблюдает договоренность по очереди возить детей и меня это злит.	5
8. Сказать Деннису, как я себя чувствую, когда он отчитывает меня на глазах у других.	7
9. Сказать Деннису, что я не приемлю беспочвенной и прилюдной критики.	8
10. Когда мы с Деннисом пойдем покупать диван, высказать свои предпочтения, а не просто соглашаться с ним.	4

Начните с простых пунктов и постепенно увеличивайте сложность. Вот несколько советов.

Помните, что ваша цель - выполнить один пункт. Не давайте ловушке Покорности сбить вас с пути. Например, когда Мэри Эллен выполняла пункт номер 7 в своем списке (сказать подруге, что она зла из-за ситуации с развозкой детей), ей пришлось напоминать себе, что нужно выразить свой гнев, а не понравиться Дороти. Не отвлекайтесь на характерное для вас желание угодить, которое скрывается в каждом покорном человеке.

Что бы ни делал другой, спокойно отстаивайте свою позицию. Если он нападает, *не переходите в оборону*. Не теряйтесь в попытке защититься. Настаивайте на своем. Вот часть ролевой игры, которую мы проделали с Мэри Эллен, чтобы попрактиковаться в споре с подругой. Мы играли роль Дороти.

МЭРИ ЭЛЛЕН: Дороти, я давно хотела тебе кое-что сказать. Меня злит ситуация с развозкой. Последние пять вторников ты просила меня отвезти детей за тебя. Мне очень трудно делать это два раза в неделю.

ТЕРАПЕВТ: (изображает Дороти): Поверить не могу, что ты прицепилась к такой мелочи!

МЭРИ ЭЛЛЕН: Если хочешь, можешь считать меня мелочной, Дороти, но мне действительно трудно отвозить детей два раза в неделю.

Говорите прямо. Не читайте нотаций. Вас лучше услышат, если вы будете говорить кратко и по делу. Говорите от первого лица и рассказывайте о своих чувствах (интересно, что многие покорные люди избегают произносить слово «я». Вместо того чтобы сказать: «Я разозлился, когда ты меня отшила», они говорят: «Людям обидно, когда их так отшивают»). Говорить о своих чувствах очень важно, если вы хотите стать увереннее. Отчасти это дело практики. Ваши чувства никто не оспорит. Если вы скажете: «Я права, а ты нет», собеседник может возразить, но если вы скажете: «Я рассердилась на твой поступок», возражений не последует. Никто не может сказать: «Нет, ты не рассердилась». Выражая свои чувства, вы заявляете, что они *имеют значение*.

Отведите как минимум неделю на выполнение одного пункта из списка. Повторяйте его снова и снова, пока не овладеете выбранным уровнем сложности. Если пункт можно выполнить только один раз, замените его другими действиями того же уровня сложности из любой другой сферы.

Чтобы охватить упражнениями все аспекты своей жизни, проявляйте уверенность спонтанно, когда подворачивается удобный случай. Постарайтесь относиться к каждой ситуации, требующей напористости, как к

способу попрактиковать навыки уверенности в себе.

6. Тренируйтесь просить людей позаботиться о вас и помочь вам. Обсуждайте свои проблемы. Пытайтесь достичь баланса между тем, сколько вы даете и сколько получаете. Просите людей о большем. Говорите о себе. Многие покорные пациенты жалуются, что, рассказывая о себе «слишком долго», они начинают нервничать и снова переключаются на другого человека. Поймите, что говорить о себе *нормально*. *Нормально* рассказывать о своих проблемах и просить помощи. Вы скоро обнаружите, что это сближает вас с людьми. И если вам попадаются собеседники, которые не хотят слушать, то стоит пересмотреть необходимость их присутствия в вашей жизни.

7. Держитесь подальше от людей, слишком эгоцентричных или эгоистичных, чтобы считаться с вашими нуждами. Избегайте односторонних отношений. Измените или разорвите отношения, в которых вы чувствуете себя в ловушке. В начале своей работы мы считали важным сохранять все отношения в жизни пациента. Если человек был женат, мы пытались спасти брак. Если у него был любовный роман, нам хотелось сберечь его. Но мы больше не считаем, что отношения нужно сохранять любой ценой. Они бывают слишком разрушительны, и у них мало шансов измениться.

В вашей жизни найдутся люди, которые не захотят подстраиваться под вашу попытку сбалансировать общение. Если вы женаты или это член семьи, можно дать этому человеку возможность измениться. Но если этого не произойдет, вам надо покончить с отношениями.

Брак Карлтона уцелел. Поначалу Эрика боролась с его новой уверенностью не на жизнь, а на смерть. Но в какой-то момент она одобрила его инициативу. В душе она была рада, что муж стал сильнее, и даже испытала некоторое облегчение, когда он ограничил ее требования. Она почувствовала себя спокойнее и безопаснее.

А вот брак Мэри Эллен распался. Деннис не смог принять ее рост. Он слишком сильно хотел все контролировать. В конце концов Мэри Эллен ушла от него. Она работает, старается получить образование и начала встречаться с другими мужчинами.

8. Тренируйтесь спорить с людьми, вместо того чтобы постоянно подстраиваться под них. Выразите свой гнев, как только почувствуете его. Научитесь вести себя спокойно, когда кто-то расстроен, обижен или злится на вас. Вы должны научиться правильно и конструктивно выражать свой гнев. Вместо того чтобы жить под его гнетом, *используйте* его для улучшения отношений в вашей жизни.

Вам нужно следовать определенным правилам. Основной принцип таков: *что бы ни делал другой человек, спокойно настаивайте на своем*. Не давайте спровоцировать вашу самозащиту. Будьте тверды.

Сохраняйте спокойствие. Не повышайте голос. Вы гораздо сильнее, когда вы спокойны, чем когда переходите на крик. Крик – это признак психологического поражения. Старайтесь не нападать на собеседника. Просто говорите, какие его *действия* вас расстроили.

Если у вас в общем хорошие отношения, но вы хотите сказать что-то негативное или как-то покритиковать его, начните с позитивного замечания. Постарайтесь помочь человеку открыться вашим словам. Люди слушают только тогда, когда настроены на прием информации. Если вы разозлите человека, он начнет обороняться и закроется. Когда вы начинаете с позитивной ноты, восприимчивость слушателя повышается.

Например, Карлтон начал один из самых трудных пунктов («Попросить Эрику не отчитывать меня перед другими людьми») со слов: «Эрика, я знаю, что ты меня любишь». Скажите что-то приятное и *правдивое* – не надо придумывать лесть. Затем направьте свою критику не на человека, а на его *поведение*. Карлтон не стал говорить Эрике: «Ты бесчувственная». Вместо этого он заметил, что хотел бы кое-что изменить в ее поведении: «Ты все время критикуешь меня на глазах у других». Важно попросить об определенной перемене в поведении. Человек скорее согласится, если вы четко описываете желаемое изменение. И наконец, закончите на позитивной ноте. Карлтон подытожил свою просьбу так: «Я очень ценю, что ты меня выслушала».

Выберите удачный момент. Не затевайте разбирательство, когда хотя бы один из вас находится на пике эмоций. Подождите, пока проблему можно будет обсудить в спокойной обстановке. Проявляйте уверенность не только на словах, но и в языке тела и интонациях. Смотрите собеседнику в глаза. Если это вам помогает, сперва поделайте упражнения на уверенность перед зеркалом.

9. Не рационализируйте свою склонность угождать другим. Перестаньте говорить себе, что это пустяк. Пришло время высказать свои предпочтения в отношениях с другими людьми. Постарайтесь делать это при любой возможности. Начните с вопросов, которые кажутся вам банальными, и переходите к более важным.

КАРЛТОН: Это может прозвучать странно, но я считаю, что начал меняться под действием терапии в тот вечер, когда Эрика спросила, что я хочу на ужин: стейк или гамбургер. Я начал было говорить, что мне все равно, но остановился. И выбрал стейк.

Взвесьте позитивные и негативные доводы, чтобы сделать выбор. Затем озвучьте его.

10. Пересмотрите старые отношения и выявите свою склонность выбирать властных или зависимых партнеров. Перечислите опасные сигналы, которых вам нужно избегать. Если это возможно, избегайте эгоистичных, безответственных или зависимых партнеров, к которым вас сильно влечет. Составьте список

самых важных отношений в вашей жизни. Какие закономерности можно в них проследить? Каких сигналов опасности вам нужно избегать? Вас привлекают доминирующие партнеры? Вы так сливаетесь с жизнью партнера, что перестаете ощущать себя отдельным человеком? Вас влечет к тем, кто запугивает вас или винит во всем? Или вас тянет к беспомощным, зависимым людям, которые хотят, чтобы вы о них позаботились?

Тех закономерностей, которые вы заметите, вам и нужно избегать. Мы знаем, что это трудно, потому что вас привлекает именно этот тип партнеров. Влечение сильно, но вы не можете поддерживать эти отношения. Цена слишком велика. В долгосрочной перспективе вы станете злым и несчастным. Лучше выбрать отношения равенства, даже если влечение не так уж сильно.

11. Когда вы найдете партнера, который заботится о ваших потребностях, спрашивает вашего мнения и ценит его и который достаточно силен, чтобы взять на себя половину дел, дайте шанс этим отношениям. Если вы оказались в хороших отношениях с партнером, который верит в равенство, дайте им шанс. Сделайте так, даже если это кажется вам странным. Покорные люди часто слишком быстро сдаются в хороших отношениях, утверждая, что все как-то неправильно: им не хватает влечения. Но если оно есть, хотя бы небольшое, дайте этим отношениям шанс. Когда вы привыкнете к новой роли, влечение может стать сильнее.

12. Будьте агрессивнее на работе. Признавайте свои заслуги в сделанном. Не позволяйте другим людям использовать вас. Просите всех повышений и прибавок, которых заслуживаете. Поручайте обязанности другим людям. Применяйте все техники уверенности и на работе. Измените ситуации, в которых вы подчиняетесь. Может быть, вы избегаете спорить с начальством, а потом ведете себя пассивно-агрессивно? Вы жертвуете своими интересами в пользу подчиненных? Вы позволяете коллегам и соперникам вытирать о вас ноги? Исправьте эти ситуации. Поначалу может быть страшно, но вы обнаружите, что быть уверенным приятно, и это даст мотивацию продолжать. Не становитесь слишком агрессивными, но получайте то, что вам положено.

13. (Бунтарю) Постарайтесь не делать противоположное тому, чего от вас добиваются другие. Поймите, чего вы хотите, и поступите так, даже если это совпадает с тем, что велит вам авторитетное лицо. Бунтарям надо освободиться от внешнего влияния со стороны тех, против кого они бунтуют. В поисках мнений и направления обратитесь к себе. Вы знаете себя не лучше других покорных людей, и у вас не больше свободы, чем у них. Пока ваши решения продиктованы другими, вы остаетесь подавленным и злым. Дайте себе свободу соглашаться с авторитетными людьми.

Выполняйте все остальные шаги к переменам. Вам нужно стать напористее, вместо того чтобы проявлять излишнюю агрессию. Постарайтесь уравнять соотношение того, сколько вы отдаете и получаете в своей жизни: стремитесь к балансу.

14. Сделайте карточки. Используйте их, чтобы не сбиться с курса. Когда у вас проблемы, используйте карточки. Карточка может напомнить вам о праве быть уверенным в себе. Вот пример карточки, написанной Карлтоном. Тема – отказ от неразумных просьб.

Я имею право сказать «нет», когда люди просят меня о неразумных вещах. Если я скажу «да», я только разозлюсь на человека и на себя. Я могу вынести вину своего отказа. Даже если я причину человеку немного боли, это лишь временно. Люди станут уважать меня, если я буду говорить им «нет». И я буду уважать себя.

А вот что написала Мэри Эллен о своих отношениях с Деннисом.

То, чего я хочу, – важно. Я заслуживаю, чтобы ко мне относились уважительно. Я не должна позволять Деннису плохо ко мне относиться. Я заслуживаю лучшего. Я могу постоять за себя. Я могу спокойно потребовать, чтобы он проявил ко мне уважение, или наш разговор будет окончен. Если он не может вырасти и дать мне равные права в отношениях, то я могу оставить его и найти такие отношения, которые мне больше подходят.

Носите карточку с собой. Когда срабатывает ваша ловушка и приходит время проявить напористость, достаньте и прочитайте ее. Карточки ценны, когда вы медленно переходите от рационального понимания ловушки к эмоциональному принятию.

Несколько слов напоследок

На пути к переменам важно ценить каждый небольшой шаг вперед. Хвалите себя, где это уместно. Меняться намного сложнее, когда вы забываете вознаграждать себя за предпринятые шаги к успеху. Старайтесь оглядываться на то, как далеко вы продвинулись, вместо того чтобы смотреть вперед и видеть, как долг еще будет ваш путь. Когда что-то изменится, даже чуть-чуть, уделите время тому, чтобы ощутить, насколько это хорошо. Делая шаг прочь от своей покорности, похвалите себя так, как вы этого заслуживаете.

Помните, что на стороне вашей ловушки Покорности стоит сила воспоминаний, скопившихся за всю жизнь, и множество повторений и подтверждений, что она правильна. Покорность *кажется* вам правильной. Ваша ловушка лежит в центре вашего самовосприятия и мировоззрения. Естественно, она будет яростно сражаться за выживание. Вам комфортно и спокойно придерживаться своей ловушки, неважно, как сильно она портит вам жизнь. Не падайте духом из-за того, что перемены идут очень медленно.

Всегда есть искушение бранить себя за покорность. Мэри Эллен говорит: «Я тряпка, я ненавижу себя за это». Но такое отношение только тормозит ваши попытки измениться. Постарайтесь уважать причины, по которым когда-то сформировалась ваша ловушка. В детстве она была вам необходима для эмоционального выживания. Но то, что когда-то помогало вам, теперь вредит, и пришло время отпустить это. Пора начать медленный путь из отрицания себя и подчинения и вернуть себе свою жизнь.

Памела: Сорок лет. Испытывает стресс от того, что стремится быть идеальной и в личной, и в профессиональной жизни.

Памела – так называемая суперженщина. Она способна на все. Она врач и глава факультета анестезиологии в университете, входящем в Лигу Плюща. Она не только преуспевает в анестезиологической практике, одной из самых сложных областей медицины, но и возглавляет программу широкомасштабных исследований. Она выигрывала гранты федеральных и частных организаций, публикуется в лучших журналах и путешествует по всему миру с презентациями на съездах специалистов. Она зарабатывает больше двухсот тысяч долларов в год.

В то же время она – идеальная жена и мать. Ее муж Крейг – исполнительный директор крупной корпорации, и практически каждую неделю она либо посещает, либо устраивает какое-то мероприятие, связанное с его бизнесом. Одновременно она заботится о детях и обязательно каждый день выкраивает для них время. Она ежедневно занимается физкультурой и превосходно играет в теннис. Ее дом безукоризненно чист, а вокруг разбит великолепный сад. Памела жалуется, что не может своими силами поддерживать весь сад в идеальном состоянии.

ТЕРАПЕВТ: *То есть ты пытаешься успеть все на свете.*

ПАМЕЛА: *Да, и мне кажется, что я действительно все успеваю. Но я делаю столько всего, что просто разваливаюсь на части. Все время: давай, давай, давай.*

ТЕРАПЕВТ: *Похоже, слишком много всего.*

ПАМЕЛА: *Слишком много, верно. Я не получаю удовольствия от жизни. Может показаться, что с тем, что у меня есть, можно получать удовольствие. Но нет. На самом деле у меня настоящая депрессия. Перегрузка и депрессия. Поэтому я пришла на терапию. Иначе хоть бросай все и не вставай с кровати.*

ТЕРАПЕВТ: *И ты перестала делать все эти дела?*

ПАМЕЛА: *Конечно нет. Я все делаю. Я пока встаю с кровати. Ничего не поменялось. Может быть, дело в том, что мне стукнуло сорок. Я хочу от жизни большего. Я хочу, чтобы у меня было личное время.*

Кит: Сорок два года. Упорное стремление к успеху разрушает его здоровье.

Кит также добился успеха в делах. Он – ведущий теленовостей на крупном нью-йоркском канале. Он хорош собой и окружен легким флером превосходства. Он нарочито небрежно рассказывает о своих достижениях. Он сам – знаменитость, знаком со знаменитостями, пользуется авторитетом на своем канале, богат и встречается с прекрасными моделями и актрисами. Но несмотря на все это, Кит недоволен. Он хочет большего. Он жаждет.

ТЕРАПЕВТ: *Почему ты пришел на терапию?*

КИТ: *Не буду врать: я не хочу здесь быть. Единственная причина – доктора говорят, что мой синдром раздраженного кишечника и головные боли вызваны стрессом. Мне нужно научиться расслабляться.*

ТЕРАПЕВТ: *То есть ты хочешь избавиться от проблем с кишечником и головных болей, но все остальное оставить по-старому?*

КИТ: *Да. Я не собираюсь останавливаться.*

Опросник завышенных стандартов

Заполните опросник, чтобы измерить силу вашей ловушки Завышенных Стандартов. Используйте следующую шкалу.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Если вы оценили какой-либо из пунктов этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Я не признаю второго места. Я должен быть лучшим во всем, что делаю.
	2. Того, что я делаю, недостаточно.
	3. Я стремлюсь к идеальному порядку.
	4. Мне всегда нужно выглядеть на все сто.
	5. Мне нужно столько сделать, что на отдых нет времени.
	6. Моя личная жизнь страдает, потому что я слишком требователен к себе.
	7. Мое здоровье страдает, потому что я испытываю сильное напряжение.
	8. Мои ошибки заслуживают жесткой критики.
	9. Я люблю соревноваться.
	10. Богатство и статус для меня очень важны.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)
ЗАВЫШЕННЫЕ СТАНДАРТЫ: ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА	
10—19 Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам <i>не</i> относится.	
20—29 Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь <i>изредка</i> .	
30—39 Средний. Эта ловушка может быть <i>проблемой</i> в вашей жизни.	
40—49 Высокий. Это совершенно точно <i>важная</i> ловушка для вас.	
50—60 Очень высокий. Это совершенно точно одна из <i>основных</i> ваших ловушек.	

Опыт завышенных стандартов

Основное чувство, которое вы испытываете, – *напряжение*. Вам никогда не удастся расслабиться и насладиться жизнью. Вы все время неистово рветесь вперед. Вы боретесь за то, чтобы быть лучше всех в любом деле, будь то учеба, работа, спорт, хобби, отношения или секс. У вас должен быть самый лучший дом, самая лучшая машина, самая лучшая работа, больше всего денег и самая красивая внешность. Вы должны быть идеально креативным и идеально организованным человеком.

Название ловушки дано с точки зрения стороннего наблюдателя. Это нам, а не Памеле и Киту их стандарты казались завышенными. Для них самих это нормальный уровень стремлений. Люди с ловушкой Завышенных Стандартов обычно успешны во всех своих делах, но этот успех видят только окружающие. *Другие* думают, что вы многого добились, но вы принимаете свои достижения как должное. Вы от себя ничего другого не ожидали.

Физические симптомы стресса, такие как раздраженный кишечник и головные боли, которые испытывал Кит, широко распространены. У вас может быть повышенное давление, язвы, колит, бессонница, усталость, приступы паники, сердечная аритмия, ожирение, боли в спине, проблемы с кожей, артрит, астма или любые другие проблемы с физическим здоровьем.

КИТ: Тело как будто говорит мне, что я не справлюсь, что мне нельзя так напрягаться.

ТЕРАПЕВТ: Что-то обязательно выйдет из строя.

Для вас жизнь – это лишь *дело*, необходимость работать или достигать результатов. Вы всегда трудитесь на пределе возможностей. У вас не бывает возможности сделать перерыв, остановиться и насладиться окружающим миром. Всё, включая удовольствия, например игры или плавание, становится суровым испытанием. Памела и Крейг обсудили это на одном из наших сеансов для семейных пар.

ПАМЕЛА: Мне не особенно удастся расслабиться, когда я играю в теннис. Я как будто смотрю на свою игру со стороны и стараюсь выполнить идеально каждую подачу. И я по-настоящему бешусь, когда у меня не получается.

ТЕРАПЕВТ: То есть даже игра для тебя – это работа.

КРЕЙГ: Это точно. Поэтому мне не нравится играть с ней. Она принимает игру чересчур всерьез и сильно напрягается. Каждый раз это вопрос жизни и смерти. И она расстраивается, когда проигрывает. Она совершенно не умеет проигрывать.

Завышенные стандарты могут породить целый спектр негативных эмоций. Вы постоянно чувствуете раздражение и досаду из-за того, что не соответствуете стандартам, которые сами же себе и задали. Вы испытываете хронический гнев и, разумеется, тревогу. Вы одержимы правильностью. Основной предмет вашей тревоги – *время*: вам нужно столько всего успеть! Вы всегда знаете, который час, и постоянно находитесь под *гнетом* времени. Вы испытываете депрессию от неумолимости вашей жизни и пустоты своих достижений.

Вы можете задаться вопросом, *почему* вы продолжаете так требовательно к себе относиться. Несмотря на усталость, вместо того чтобы остановиться, вы разгоняетесь и берете на себя все больше и больше обязательств. Вы как будто думаете, что одно из дел наконец-то сможет принести вам умиротворение. Но ваше отношение к жизни делает удовольствие невозможным. Любое дело неизбежно приносит все то же мучительное напряжение.

КИТ: Я все думаю, что, если я достигну того, к чему стремлюсь, то буду удовлетворен.

ТЕРАПЕВТ: Но чего бы ты ни достиг, будь то новая работа, новая подружка, новая машина или новое путешествие, ты всегда применяешь к этому все те же завышенные стандарты. Это их нужно менять.

Вы верите, что успех возможен – что, если продолжать бороться, вы на самом деле достигнете заветного идеала. Хотя вы и не считаете себя по-настоящему успешным, но чувствуете, что дела идут в гору и цель становится ближе. Это ощущение прогресса заставляет вас двигаться дальше. Вы представляете себе конец пути, где наконец-то удастся расслабиться и насладиться жизнью. Вы фантазируете о будущем, когда наконец освободитесь.

ТЕРАПЕВТ: Что заставляет тебя продолжать эту безумную гонку? Почему бы просто не остановиться?

ПАМЕЛА: Я сама об этом много думаю. Мне кажется, я вижу свет в конце тоннеля, где можно будет расслабиться и получить то, чего я хочу. Пожалуй, я уже близко к этому.

Но умиротворение, которого вы ожидаете в конце гонки, не приходит. И даже если бы оно пришло, вы бы просто ощутили что-то другое, установили бы себе какой-то очередной завышенный стандарт, которому надо соответствовать. Так ваша ловушка поддерживает себя. Она не приносит вам счастья, но вы с ней сроднились. Это знакомый вам демон.

У ловушки Завышенных стандартов есть минимум три распространенных варианта – и вы можете обладать всеми тремя.

1. Комппульсивность
2. Стремление к достижениям
3. Стремление к высокому статусу

Компульсивный человек все поддерживает в идеальном порядке. Вы обращаете внимание на самые несущественные детали, боитесь совершить даже маленькую ошибку. Вы чувствуете раздражение и досаду, когда что-то оказывается неправильным.

КИТ: Мое свидание с Шерон было катастрофой. Приехав в театр, мы обнаружили, что у нас места не в самом центре зала, а сидений на шесть в стороне. Я так взбесился, что с трудом следил за ходом пьесы.

ТЕРАПЕВТ: Очень жаль. Я знаю, что тебе было непросто найти время на поход в театр. Жаль, что ты не смог насладиться пьесой.

Когда Кит куда-то идет, от него не ускользает ни одна деталь. Сиденье должно быть идеальным, еда совершенной, и в помещении нужна определенная температура. Конечно, всегда что-то идет не так, и он не может успокоиться и хорошо провести время.

Кит раздражается на все вокруг. Но не все комппульсивные люди так реагируют на раздражители. Некоторые злятся на себя. Может быть, вы вините скорее себя, чем свое окружение. Памела из таких. Как и Кит, она относится к комппульсивному типу, но большая часть ее гнева направлена внутрь.

ТЕРАПЕВТ: Как прошел ужин?

ПАМЕЛА: Нормально, только я чуточку переварила рис. Я очень сильно на себя разозлилась из-за этого риса.

Когда Памела думает об ужине, который она приготовила, ее разум цепляется за одну деталь, вышедшую не совсем удачно. Она корит себя за то, что эта мелочь получилась неправильной.

Обсессивный самоконтроль очень распространен. Проблема контроля лежит в основе этого типа ловушки. Когда вы *ощущаете потерю* контроля в других аспектах вашей жизни (например, из-за Уязвимости или Покорности), комппульсивность становится для вас способом справиться с собой и почувствовать, что вы все же *контролируете* ситуацию.

Это так называемые трудоголики. Вы – человек, который работает семь дней в неделю по шестнадцать часов в сутки. Вы невероятно цените высокие достижения, к которым движетесь за счет других своих потребностей. Вам нужно быть лучше всех.

ПАМЕЛА: Помню, как однажды в колледже я не могла уснуть, потому что боялась получить «четверку» по матанализу. Я думала, что не смогу выступить с речью на выпускном, если у меня будет эта «четверка». Я так злилась на себя, что провалила курс.

Важно отличать Завышенные Стандарты от Несостоятельности. Несостоятельность говорит вам, что вы хуже своих сверстников и ваш уровень ниже среднего. Завышенные Стандарты – это чувство, что вы не ниже среднего, но вы постоянно стремитесь к выполнению очень сложных задач, вы – перфекционист. Человек с ловушкой Несостоятельности попытается выполнить задание, а потом подумает: «Я ничего не могу сделать нормально, я все испортил». Человек с Завышенными Стандартами выполнит задание и подумает: «Я справился, но мог сделать еще лучше».

ПАМЕЛА: Я не то чтобы думаю о провале. Я знаю, что у меня получится хорошо. Я боюсь не провала, а того, что окажусь обычной, не буду выделяться из толпы.

Ловушка Завышенных стандартов иногда приводит к чувству несостоятельности. Если ваши стандарты так высоки, что вы и близко не можете им соответствовать, то вы чувствуете себя некомпетентным, несостоятельным. Может быть, вы так далеки от своей цели, что вам кажется, что вы вообще ничего не добились.

Многие трудоголики испытывают хроническую раздражительность или враждебность. Это А-тип

личности. А-тип злится на всех, кто опережает его или мешает его достижениям. Если таких людей сдерживает какое-либо внутреннее ограничение, они злятся на себя. Они недостаточно стараются, или у них недостаточно хорошо получается. Они постоянно испытывают раздражение.

У вас может быть менее тяжелая форма Стремления к достижениям. Возможно, баланс работы и отдыха в вашей жизни только слегка нарушен. Вы не можете расслабиться, но работа не поглощает вашу жизнь целиком. Трудоголиком можно быть не только на работе. Вы занимаетесь домашним хозяйством, покупаете одежду или ходите на распродажи, стремитесь к идеалу в хобби, в спорте. Это может быть любая форма деятельности, которую вы превращаете в работу, и она вас порабощает.

Стремление к высокому статусу – это чрезмерный акцент на известности, статусе, богатстве, красоте – на ложной личности. Часто это форма Контратаки, которой компенсируются глубинные чувства Несостоятельности или Изгнания из общества.

Если у вас сильно выражено стремление к высокому статусу, вы никогда не чувствуете себя достаточно хорошо, что бы вы ни делали. Вы склонны наказывать себя или испытывать *стыд*, когда не можете соответствовать своим ожиданиям. Вы вечно боретесь за влияние, деньги или престиж, но всех достижений вам мало, чтобы лучше к себе относиться.

ТЕРАПЕВТ: Интересно, что, хотя тебя пригласили на эксклюзивную вечеринку и ты пришел туда, как ты сказал, «с самой красивой женщиной», ты все равно остался недоволен.

КИТ: Мне не понравилось, как нас рассадили за ужином. Было очевидно, что мы на самом деле не допущены в круг избранных.

Кит всегда *недоволен*. Он никогда не верит, что чего-то стоит. Его привлекает высокий статус. Но, даже заполучив его, в глубине души он все равно будет стыдиться себя.

Стремление к высокому статусу может быть способом компенсировать чувство эмоциональной депривации. Вы пытаетесь заполнить эмоциональную пустоту властью, славой, успехом, деньгами – замещая статусом истинную эмоциональную связь. Но этого вам всегда недостаточно. Один такой пациент, Нэнси, вышла замуж за богатого, не любящего ее человека и большую часть времени покупала *вещи*. У нее было все самое лучшее. Он сидела одна в большом доме, окруженная вещами, и не понимала, чего ей не хватает.

Вот четыре распространенных источника этой ловушки:

1. Любовь ваших родителей *зависела* от вашего соответствия их высоким ожиданиям.
2. Один или оба родителя были *примером* высоких, односторонних стандартов.
3. Ваши Завышенные Стандарты сформировались в качестве *компенсации* чувства неполноценности, изгнания из общества, депривации или несостоятельности.
4. Один или оба родителя *стыдили* или *критиковали* вас, когда вы не оправдывали их завышенных ожиданий.

Если в детстве вас любили только при определенных условиях – это основной источник ловушки. Возможно, родители были с вами ласковыми, добрыми и внимательными, только когда вы делали успехи или вели себя идеально. Так было с Памелой.

ПАМЕЛА: Я как будто не существовала для них, кроме тех случаев, когда получала какую-то награду или высшую оценку. Помню, мне сообщили, что я выступлю с речью на выпускном, и я первым делом захотела побежать домой и рассказать об этом родителям, чтобы они порадовались вместе со мной. Большую часть времени им было, кажется, все равно.

С такой условной любовью ваше детство превратилось в гонку за завоевание внимания ваших родителей. Эта гонка бесконечна, с редкими островками поддержки по пути. Однажды мы попросили Памелу представить образ своего детства:

ПАМЕЛА: Я все бегу и бегу к дому, но он отдаляется, и чем быстрее я бегу, тем он дальше.

Или, наоборот, у вас были любящие родители и вы *утопали* в их любви и одобрении, когда оправдывали их высокие ожидания. Важно, что какой-то стандарт школьных успехов, красоты, статуса, популярности или спортивных достижений стал для вас самым эффективным способом заслужить любовь, уважение и, возможно, даже преклонение семьи. Они могли буквально возвести вас на пьедестал за ваши успехи.

Ваши родители могли сами быть *моделью* завышенных стандартов, перфекционистами, дисциплинированными и ориентированными на статус или высокие достижения. Вы переняли у них

такое отношение и поведение. Часто эта мысль оказывается неожиданной, потому что никто в семье не думает, что стандарты очень высоки. Всем они кажутся нормальными.

ПАМЕЛА: Пока я не пошла на терапию, я не догадывалась, что у меня нереалистичные стандарты. Я никогда не думала, что мои родители – перфекционисты. Мне всегда казалось, что они нормальные, обычные люди с нормальными, обычными стандартами.

Только присмотревшись внимательнее, я обнаружила, что маме был необходим идеальный порядок в доме. Там не было ни соринки. Если я оставляла на столе бумажку, через пять минут мама уже просила меня убрать ее на место.

А отец был перфекционистом на работе. В своем бизнесе он все хотел делать сам, причем идеально, – даже табличку повесить. Он всегда работал.

Никто никогда не говорил Памеле: «Сделай это очень хорошо». Она научилась этому, наблюдая за родителями и подражая им. Если у ваших родителей были высокие стандарты, они либо косвенно, либо прямо передали их вам.

Высокие ожидания родителей особенно часто встречаются в богатых пригородах, где живут квалифицированные специалисты. Чем престижнее профессия у родителей, тем вероятнее, что ребенок подвергается сильному давлению. Вся окружающая среда поддерживает стремление к высоким достижениям. Однако у нас также было много таких пациентов из рабочих семей. Ваши родители с Завышенными Стандартами могли быть механиками, кассирами, малярами или музыкантами – они есть на всех ступенях социальной лестницы.

Некоторым пациентам хотелось возвыситься над своим детским окружением. Вы чувствовали, что вы хуже ваших сверстников или что ваша семья хуже других, и пытались компенсировать это, повышая свой статус. Так было с Китом. Кит вырос в рабочем районе и стеснялся этого. Он ходил в школу, где учился в основном рабочий класс, но завидовал детям из богатой части города.

КИТ: Я чувствовал, что мое происхождение хуже других. Я хотел к богатым детям. Я хотел иметь те вещи, которые были у них. Я рано решил, что у меня будет то же, что есть у богатых.

Кит спланировал свою жизнь так, чтобы поднять свой социальный статус. Его Завышенные Стандарты стали реакцией на стыд из-за Изгнания из общества его семьи.

Завышенные Стандарты могут быть также связаны с другими ловушками, например с Эмоциональной депривацией. В детстве вы обнаружили, что похвала отчасти заменяет любовь. Вы придумали стратегию: достичь успеха, чтобы достучаться до других. К сожалению, это жалкая замена настоящей заботе и пониманию.

Вас мог подстегивать кто-то из родителей. Мать Кита чувствовала, что принадлежит к более высокому классу и неудачно вышла замуж. Она косвенно вошла в высшее общество, с помощью Кита. Но в результате сам Кит не мог расслабиться. Мать всегда была где-то рядом. Однажды он так описал ее:

КИТ: Я в постели, стараюсь уснуть и слышу ее голос, который никак не стихает. Она говорит: «Тебе пора, тебе надо заниматься. Ты сделал домашнюю работу? Тебе не надо идти на теннис? Тебе не надо позвонить друзьям?»

Хотя люди с Завышенными Стандартами, став взрослыми, часто достигают значительных успехов, их детские воспоминания редко связаны с достижениями. Они скорее помнят, что чувствовали себя ущербными, брошенными или одинокими. Несмотря на все старания, их редко удостаивали уважения, обожания, внимания или любви, которых им хотелось.

ПАМЕЛА: У меня столько воспоминаний о том, как я прихожу домой из школы с пятеркой и на это даже не обращают внимания. Нужно было сделать что-то из ряда вон выходящее, чтобы заслужить внимание.

В семье Памелы даже очень хорошие результаты считались средними. Похвала была редкой. Спрашивая таких пациентов, перфекционисты ли они, мы слышим ответ «нет». На вопрос, были ли их родители перфекционистами, они тоже говорят «нет». По их собственным стандартам, они очень далеки от идеала.

Родители могли либо забывать о похвале, когда ребенок делал серьезные успехи, либо лишать ребенка любви, когда он не оправдывал их ожидания.

КИТ: На первом курсе меня не пригласили в лучшее братство колледжа. Мама неделю со мной не разговаривала.

Другая пациентка рассказывала, что мать внезапно переставала ее обнимать и целовать, когда она в школе «скатывалась» с «пятерок».

У вас могут быть яркие воспоминания о неудачах. Над одним нашим пациентом отец в детстве издевался, когда тот уступал своим братьям в спорте. В семье делали акцент только на соревновании, на достижении лучшего результата. Братья боролись за звание сильнейшего. Хотя тот мужчина стал превосходным спортсменом, он помнит только разочарование и прессинг. У вас могут быть воспоминания об усердных стараниях, которых все равно было недостаточно, чтобы достичь невероятно высоких результатов.

Если родители стыдили или критиковали вас, когда вы не оправдывали их надежд, у вас, скорее всего, сформировалась и ловушка Неполноценности.

1. Ваше здоровье страдает от постоянных стрессов, например от сверхурочной работы, а *не только* из-за жизненных обстоятельств.
2. Баланс между работой и удовольствием нарушен. Жизнь кажется постоянным гнетом и трудом без *радости*.
3. Такое впечатление, что вся ваша жизнь вращается вокруг успеха, статуса и материальных благ. Похоже, вы потеряли связь с ядром своей личности и уже не знаете, что приносит вам счастье.
4. У вас слишком много энергии уходит на то, чтобы поддерживать в жизни порядок. Вы тратите время на составление списков, организацию жизни, планирование, наведение порядка и ремонт. Вы мало занимаетесь творчеством и расслабляетесь.
5. Ваши отношения с другими людьми страдают, потому что ваше время уходит на соблюдение стандартов – на работу, поддержание успеха и т. д.
6. Вы заставляете других людей чувствовать себя неполноценными или нервничать в вашем присутствии, потому что они боятся, что не смогут оправдать ваших ожиданий.
7. Вы редко останавливаетесь, наслаждаетесь своими успехами и смакуете удовольствие от достижений. Вместо этого вы просто переходите к следующему заданию.
8. Вы перегружены, потому что пытаетесь многого достичь; кажется, что у вас нет времени закончить начатое.
9. Ваши стандарты так высоки, что многие занятия кажутся вам обязанностями или испытаниями, которые нужно вынести, вместо того чтобы наслаждаться процессом.
10. Вы прокрастинируете. Поскольку многие задания кажутся невыполнимыми из-за завышенных стандартов, вы их избегаете.
11. Вы часто испытываете раздражение или злость из-за того, что вещи и люди вокруг не отвечают вашим высоким стандартам.

Основная проблема Завышенных Стандартов состоит в том, что вы теряете связь со своим *природным* я. Вы так сосредоточены на порядке, достижениях или статусе, что не удовлетворяете свои базовые физические, эмоциональные и социальные нужды.

ПАМЕЛА: Иногда мне кажется, что я машина, что я на самом деле не живая. Как будто я действую на автомате.

Такие вещи, как любовь, семья, дружба, творчество и веселье, – то, что придает жизни смысл, – остается позади в вашем навязчивом стремлении к идеалу.

КРЕЙГ: Мы поехали на дачу: я и дети переоделись в купальные костюмы и пошли плавать в озере. Мы смеялись, плескались и прекрасно проводили время. А Памела осталась в доме: делала уборку, разбирала сумки и неизвестно чем еще занималась. Мы все кричали, чтобы она шла плавать. Она отвечала: «Минутку, минутку» – и так и не вышла.

Ваши Завышенные Стандарты дорого вам обходятся. Вы упускаете массу возможностей ощутить счастье и полноту жизни.

Ваша награда за это – успех. В чем бы вы ни решили дойти до идеала, вы наверняка станете лучше всех. В руководстве любой организации велики шансы найти человека с Завышенными Стандартами. Кто еще потратит столько времени и энергии, чтобы взобраться на самый верх? Кому захочет жертвовать ради этого своей жизнью? В интервью со знаменитостями всегда звучат истории об их перфекционизме, приверженности своему делу, вниманию к деталям, о том, как они загоняют себя и других людей.

Однако вы не останавливаетесь, чтобы *насладиться* успехом. Когда одна вершина достигнута, вы просто переключаете внимание на другую, делая предыдущее достижение бессмысленным. И порой ваш успех *действительно* не имеет смысла. Это бывает в тех случаях, когда вы стремитесь к идеалу в повседневных делах. Так ли важно, чтобы ваши кухонные ящики были четко организованы, а комнаты детей отдраены до блеска? Важно ли вам встречаться с самым красивым человеком или быть одетым лучше всех? Важно ли получить 100 баллов, а не 99?

Ваши близкие отношения почти наверняка страдают от этого. Вы стремитесь завоевать идеального партнера и не способны поставить себе цель попроще. Идеальная женщина, которая устраивает Кита, так красива, талантлива и успешна, что ее добиваются десятки других мужчин; Кит ей неинтересен.

В отношениях вы крайне критичны и требовательны к партнеру. Вы ждете, что другие люди (особенно такие близкие, как супруг или дети) будут соответствовать вашим стандартам, которые кажутся вам нормальными и справедливыми. Возможно, вы бессознательно принижаете своих близких за то, что они не оправдывают ваших ожиданий.

Вас могут привлекать перфекционисты со своими Завышенными Стандартами или их противоположности – люди расслабленные и добродушные. Возможно, вы предпочли бы того, кто компенсирует вашу напряженность и привнесет в вашу жизнь то, что вы утратили. Такие отношения могут стать для вас единственным путем к облегчению и радости.

У вас, вероятно, мало времени на любимых. Если вы холосты, вы забываете про друзей и любовников; если женаты – забываете о семье. У вас просто нет времени. Вы слишком заняты, работая, наводя порядок или продвигая свой статус. Вы думаете, что настанет день, когда вы сможете расслабиться и найти себе партнера или провести время с супругом и детьми. Но годы идут, а ваша эмоциональная жизнь остается пустой.

Проводя время с любимыми людьми, вы остаетесь таким же напряженным и безжалостным. Памела каждый день оставляет окно в своем графике, чтобы побыть с детьми, но ни ей, ни детям это не нравится.

КРЕЙГ: Памела постоянно пилит детей. Мне кажется, она слишком давит на них. Посмотрите на нашу дочку Кейт. У нее постоянно болит голова и живот. Она только в третьем классе и уже переживает из-за оценок в школе.

Таким образом Завышенные Стандарты передаются через поколения – от родителей к вам и от вас к детям. Вы не хвалите своих детей, а давите на них. Это лишает вас радости и делает их несчастными.

Часто человек с такой ловушкой берется за большой проект, а затем его как будто парализует и он не может начать работу. Прокрастинирующие люди обычно страдают от Завышенных Стандартов. Уровень, на котором вы хотите работать, так высок, что он вам не по силам. Чем сильнее вы вкладываетесь в проект, тем больше вероятность, что вы его затянете. В какой-то момент вы можете просто потерять работоспособность. Вам невыносима мысль, что нужно снова оправдывать ожидания.

Из-за своих Завышенных Стандартов вы редко испытываете *удовлетворение*. Непрекращающаяся погоня за идеалами разрушает ваши шансы на любовь, умиротворение, счастье, гордость или спокойствие. Вместо этого вы чувствуете раздражение, злость, разочарование и, конечно, напряжение. Пора очнуться и осознать цену вашим стандартам. Стоит ли овчинка выделки?

Вот шаги по изменению вашей ловушки:

1. Перечислите сферы, в которых ваши стандарты могут быть несбалансированными и завышенными.
2. Перечислите *преимущества* попыток придерживаться этих стандартов в повседневной жизни.
3. Перечислите *недостатки* вашей настойчивости в этих сферах.
4. Постарайтесь представить, какой ваша жизнь могла бы быть *без* этого напряжения.
5. Поймите источник вашей ловушки.
6. Подумайте, как изменится ваша жизнь, если вы занизите ваши стандарты на 25 %.
7. Постарайтесь *подсчитать* время, которое вы тратите на поддержание своих стандартов.
8. Постарайтесь определить, каковы разумные стандарты, придя к соглашению или получив объективное мнение людей, которым лучше удается соблюдать баланс в жизни.

9. Постепенно пытайтесь изменить ваше расписание или поведение так, чтобы удовлетворялись ваши *внутренние* нужды.

1. *Перечислите сферы, в которых ваши стандарты могут быть несбалансированными и завышенными.* В зависимости от того, идет ли речь о компульсивности, стремлении к достижениям или к высокому статусу, ваш список может включать порядок, чистоту, работу, деньги, предметы потребления, красоту, атлетические способности, популярность, статус или славу и любую сферу жизни, в которой вы испытываете постоянное напряжение.

2. *Перечислите преимущества попыток соблюсти эти стандарты в повседневной жизни.* Они почти наверняка связаны с вашим уровнем успеха, с наличием порядка, достижений, определенного статуса и могут быть достаточно весомыми. Наша культура поощряет людей с Завышенными Стандартами. Вот список Кита:

1. Я могу купить то, что захочу.
2. Я чувствую себя особенным.
3. Люди завидуют мне и тому, что у меня есть.
4. Я могу заполучить практически любую женщину.
5. Меня окружают люди, которые мне нравятся.

Внешне кажется, что у Кита есть многое, однако все это не дарит ему счастья. Он ничем не наслаждается, и ему постоянно чего-то не хватает. Кит всегда ждет следующей покупки, следующей женщины, следующего шага вверх по социальной лестнице. То, что у него уже есть, не удовлетворяет его.

Вот список преимуществ, который составила Памела.

1. Я много зарабатываю.
2. Я почти достигла вершины в своей области.
3. Я выигрывала награды и призы.
4. Мой дом чаще всего выглядит почти идеально.
5. В моем доме полный порядок.
6. Я высококвалифицированный анестезиолог.

И вновь преимущества обладают большой силой. Памела достигла многого и может собой гордиться. И все же она несчастлива. Вместо этого она постоянно испытывает потребность работать больше.

Наверное, то же самое относится и к вам. Вам может казаться, что вы получаете выгоду от своих высоких стандартов, но на самом деле вы несчастны. Что толку иметь идеальный дом без единого пятнышка, если вы разбиваетесь в лепешку, чтобы поддерживать его в этом состоянии, и испытываете отвращение ко всем, кто вам мешают? Что толку иметь работу в руководящем звене, если из-за нее у вас не остается времени на удовольствие и любовь? Что толку в благах цивилизации, когда у вас просто нет сил ими наслаждаться?

3. *Перечислите недостатки вашей настойчивости в этих сферах.* Недостатки – это негативные последствия: все, чем вы жертвуете на своем пути. Сюда относятся здоровье, счастье, отдых и хорошее настроение. Составляя список, учтите качество вашей эмоциональной жизни – как ваши Завышенные Стандарты вредят отношениям с семьей, любимыми и друзьями.

Вот список недостатков Памелы.

1. У меня переутомление.
2. Мне совсем не весело.
3. Страдает мой брак.
4. Я слишком давлу на детей. Мне не доставляет удовольствия бывать с детьми. Кажется, они меня

боятся.

5. Я растеряла всех близких друзей.

6. У меня совсем нет времени на себя.

В списке недостатков Кита два пункта:

1. Мое здоровье страдает.

2. Я несчастлив.

Теперь вам нужно взвесить преимущества и недостатки и решить, что разумнее. Стоят ли эти преимущества такой высокой цены? Или недостатки явно перевешивают достоинства?

4. Постарайтесь представить, какой ваша жизнь могла бы быть без этого давления. Когда вы в очередной раз испытываете напряжение, остановитесь и представьте, как выглядела бы ваша жизнь без него. Сядьте, закройте глаза и дайте образу проявиться. Какими важными для вас вещами вы могли бы заняться? Когда Кит выполнял это упражнение, он понял, что выход в свет с идеальной женщиной (Шейлой) не так приятен, как время, которое он весело проводит с Бет.

КИТ: Недавно я был на ужине с Шейлой и все не мог выбросить из головы Бет. Я знал, что логично было прийти с Шейлой: она красивее, чем Бет, она богаче. Лучше, чтобы меня видели с Шейлой. Но я все равно хотел бы оказаться там с Бет. Мне было бы гораздо веселее.

Это упражнение поможет вам понять, какие недостатки в вашей жизни напрямую связаны с Завышенными Стандартами. Понизив стандарты, вы избавитесь от многих проблем.

5. Поймите источник вашей ловушки. Что легло в основу ваших Завышенных Стандартов? У вас был родитель, который был готов вас любить только на определенных условиях? Ваши родители были примером Завышенных Стандартов? Возможно, ловушка связана с другими людьми из вашего детства. Ваши Завышенные стандарты могут быть частью другой ловушки, которая лежит глубже: Несостоятельности, Изгнания из общества или Эмоциональной депривации.

6. Подумайте, как изменится ваша жизнь, если вы занизите свои стандарты на 25 %. Во-первых, вы должны перестать думать: «все или ничего». Вам кажется, что бывает либо идеал, либо провал. Вы не можете представить, что можно сделать что-то просто хорошо. Если у вас получается не 100 из 100, а 98 или 99, вам кажется, что результат равен нулю. Нужно усвоить, что можно сделать что-то на 80 или 70 процентов, и все равно это будет очень хорошая работа, которой вы имеете право гордиться. Между идеалом и провалом лежит целая бездна.

ПАМЕЛА: На днях я готовила лазанью на ужин. Должны были прийти в гости родители Крейга. Я использовала магазинный соус и чувствовала себя виноватой весь вечер. Когда кто-нибудь хвалил мою лазанью, мне казалось, что я этого не заслужила.

Я серьезно поработала над собой по этому поводу. Я говорила себе, что ужин был прекрасным и совершенно не важно, что я использовала магазинный соус.

Если, вместо того чтобы настаивать на идеале, вы удовлетворитесь более низким уровнем исполнения, то все равно получите свои преимущества: продвижение в карьере, финансовый успех, похвалу или статус, но вам не придется платить за них такую большую цену. *Определенными* преимуществами придется пожертвовать, но эту жертву перевесят отсутствие стресса, здоровье, отдых, хорошее настроение и близкие отношения.

7. Постарайтесь подсчитать время, которое вы тратите на поддержание своих стандартов. Можно прибегнуть к техникам тайм-менеджмента. Составьте график и четко распределите время на каждое дело, которое нужно сделать в течение дня. Вы должны довольствоваться тем, чего достигли, когда установленное время вышло.

Памела использовала эту технику, когда писала статью в журнал. Она отвела шесть часов на этот проект.

ПАМЕЛА: Когда время кончилось, статье пришлось остаться такой, как есть, и дальше править было уже нельзя. Это оказалось тяжело – я еще так много хотела сделать. Но я вспомнила о

детях, и это помогло мне остановиться. Было важнее побыть с ними.

Когда вы решаете, сколько времени отвести на тот или иной проект, обязательно учтите, насколько важна эта цель в общей картине вашего счастья; затем выделите больше времени самым важным аспектам жизни. Люди с Завышенными Стандартами часто теряют чувство перспективы; все задачи для них становятся одинаково важными. Вы можете посвятить столько же времени покупке билетов на самолет, сколько уходит на написание важного отчета. Вы концентрируетесь на доведении задачи до совершенства, не обращая внимания на то, какое влияние это дело окажет на ваше качество жизни.

Памела подсчитала, что на идеальное написание статьи ей понадобится двадцать часов. Но семья важнее, чем статья, поэтому она решила провести больше времени с семьей и меньше за статьей.

Мы надеемся, что в процессе вы усвоите: идеал не должен достигаться *любой* ценой. Если вы остановитесь *до его* достижения, жизнь все равно будет продолжаться как раньше, и даже лучше. Отведите достаточно времени на выполнение каждой задачи и примите тот результат, которого вы достигли. Иначе жизнь выйдет у вас из-под контроля.

8. Постарайтесь определить разумные стандарты, придя к соглашению или получив объективное мнение людей, которым лучше удастся соблюдать баланс в жизни. Мы выполняем эту функцию для наших пациентов с Завышенными Стандартами. Мы предлагаем им объективное мнение о разумных стандартах или помогаем решить, чьим мнением можно заручиться. Это важно сделать, потому что вам самим несбалансированные стандарты такими не *кажутся* и себе вы в этом вопросе доверять не можете. Спросите тех, кому вы верите. Если в вашей жизни есть люди, чья жизнь кажется вам сбалансированной, чьи стандарты достаточно высоки, но они успевают наслаждаться жизнью, узнайте, сколько времени они тратят на работу, отдых, семью, друзей, физкультуру, отпуск и сон. Постарайтесь составить себе план более сбалансированной жизни.

9. Постепенно измените ваше расписание или поведение так, чтобы ваши внутренние нужды удовлетворялись. Меняйте свою жизнь, пока она не совпадет с намеченной сбалансированной структурой. Это попытались сделать и Памела, и Кит. Памела прекрасно применила свой талант к тайм-менеджменту. Она ограничила себе время работы в больнице и перепоручила некоторые исследования доценту в своем отделе. Она научилась *делегировать обязанности* и начала проводить больше времени с мужем и детьми. Она стала ходить в походы и больше времени проводить на природе – хотя, как вы можете себе представить, ей пришлось побороться с перфекционизмом и в этой сфере.

ПАМЕЛА: Как только я дала себе небольшую поблажку в карьере, я тут же заметила, что моя жизнь изменилась к лучшему. Я стала намного счастливее, и все остальные тоже. Это дает мне силы продолжать и давать себе поблажки.

Памела носит с собой карточку с напоминанием: «Я могу понизить свои стандарты и не чувствовать себя неудачницей. Я могу делать вещи умеренно хорошо, думать об этом хорошо и не пытаться довести их до идеала».

Для Кита перемена заключалась в другом. Он должен был полностью изменить свое мировоззрение и понять, что ему по-настоящему важно. Встреча с Бет стала одним из главных катализаторов перемен. Кит, к своему удивлению, действительно влюбился в нее.

КИТ: Когда я с Бет, мне кажется, я сбрасываю тяжелую ношу. Я просто хочу провести с ней тихий вечер, приготовить ужин или сходить в кино. Вся эта светская жизнь – меня она больше не волнует.

И Памела, и Кит пошли на компромисс. Сделайте то же самое. Не цепляйтесь за свою потребность в идеальном порядке, достижениях или статусе. Взамен вы получите более интересную жизнь и более щедрые отношения с любимыми людьми.

Мэл: Сорок три года. Жена грозитя уйти от него.

Еще до встречи с Мэлом мы поняли, что он нас раздражает. В первом же телефонном разговоре он спросил, есть ли у нас свободное время в четверг вечером. Мы сказали, что по вечерам мы работаем только в понедельник и среду. «То есть в четверг к вам никак не попасть?» – уточнил он. Мы снова ответили, что не работаем по четвергам вечером, и договорились о встрече в понедельник. Но он звонил еще дважды: «А можно прийти к вам в четверг? Это было бы мне гораздо удобнее».

На встречу Мэл опоздал на двадцать минут. Войдя в кабинет, он первым делом рассказал, как неудобно ему приходится в понедельник. «Мне нужно добираться через весь город», – сказал он. Потом уселся на диван и заметил, что тот неудобный. «Можно мне его передвинуть?» – спросил он.

Мы спросили, зачем ему терапия.

МЭЛ: Это все моя жена Кэти. Она грозитя уйти, если я не пойду на терапию. А я не хочу, чтобы она ушла.

ТЕРАПЕВТ: Почему она угрожает уйти?

МЭЛ: Она узнала, что я снова ей изменял.

ТЕРАПЕВТ: То есть это и раньше случалось?

МЭЛ: Да, она уже второй раз узнает.

ТЕРАПЕВТ: Это твоя вторая измена?

МЭЛ: Нет (смеется). Это моя маленькая причуда. Мне просто недостаточно одной женщины.

Со временем мы узнали, что были и другие причины, по которым Кэти грозились уйти от Мэла. Кэти рассказала об этом на одной из совместных сессий.

КЭТИ: Я просто больше не могу. Ему надо, чтобы все было как он хочет, и мне это надоело. Он как избалованный ребенок.

Мэла озадачило поведение Кэти. «Она делает из мухи слона!» – пожаловался он.

Нина: Тридцать лет. Не задерживается ни на одной работе.

Нина тоже опоздала на нашу первую встречу. «Простите, – сказала она. – Я вечно опаздываю».

ТЕРАПЕВТ: Почему бы нам не начать с того, зачем ты пришла на терапию?

НИНА: Мой муж Реймонд хочет, чтобы я нашла работу. У нас плохо с деньгами.

ТЕРАПЕВТ: Ты хочешь найти работу?

НИНА: Нет. Мне кажется, нечестно, что спустя столько лет он заставляет меня работать. Меня это очень нервирует.

ТЕРАПЕВТ: Но похоже, ты все равно ищешь работу.

НИНА: Да, ищу. Деваться-то некуда. У нас и правда проблемы с деньгами. Беда в том, что мне трудно что-то найти. Честно говоря, когда я работала, я нигде надолго не задерживалась.

ТЕРАПЕВТ: Почему?

НИНА: Наверное, мне было скучно. Мне неохота делать все то, чего от меня хотят.

Нина поразила нас своей инфантильностью. Казалось, на самом деле она пришла заручиться нашей поддержкой и убедить мужа, что работать ей не надо.

ТЕРАПЕВТ: Как ты думаешь, муж захочет прийти с тобой на терапию?

НИНА: Да, было бы здорово. Надеюсь, вы поговорите с ним и вразумите его. Я не создана для работы.

ТЕРАПЕВТ: Ну что ж, если ты хочешь, чтобы он об этом узнал, тебе придется сказать ему самой.

Когда становится очевидно, что мы не будем вмешиваться в ее дела, Нина раздражается. «За что вы так со мной?» – спрашивает она.

Опросник избранности

Заполните опросник, чтобы измерить силу вашей ловушки Избранности. Используйте следующую шкалу.

- 1 Совершенно не обо мне
- 2 В основном неверно
- 3 Скорее верно, чем неверно
- 4 Верно в небольшой степени
- 5 В основном верно
- 6 Идеально описывает меня

Если вы оценили какой-либо из пунктов этого опросника на 5 или 6, ловушка может быть вам свойственна, даже если общий счет получился низким.

ОЦЕНКА	ОПИСАНИЕ
	1. Мне трудно принять отказ.
	2. Я злюсь, когда не получаю желаемого.
	3. Я особенный, и мне не надо подчиняться обычным ограничениям.
	4. Я ставлю свои нужды на первое место.
	5. Мне очень трудно заставить себя бросить пить, курить, переодеть или иначе скорректировать свое поведение.
	6. Я не могу заставить себя делать скучную или рутинную работу.
	7. Я действую импульсивно и потом испытываю проблемы из-за своих эмоций.
	8. Если я не могу достичь цели, я легко раздражаюсь и сдаюсь.
	9. Я требую, чтобы люди поступали так, как я хочу.
	10. Мне трудно отказаться от мгновенного вознаграждения, чтобы достичь долгосрочной цели.
	ВАША СУММА БАЛЛОВ (Сложите вместе оценки пунктов 1—10)

ИЗБРАННОСТЬ: ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

- 10—19 Очень низкий. Вероятно, эта ловушка к вам *не* относится.
- 20—29 Довольно низкий. Эта ловушка актуальна лишь *изредка*.
- 30—39 Средний. Эта ловушка может быть *проблемой* в вашей жизни.
- 40—49 Высокий. Это совершенно точно *важная* ловушка для вас.
- 50—60 Очень высокий. Это совершенно точно одна из *основных* ваших ловушек.

Опыт избранности

Существуют три типа Избранности, каждый со своим опытом. Эти типы накладываются друг на друга – для вас могут быть характерны сразу несколько.

1. Избалованность
2. Зависимая избранность
3. Импульсивность

Вы кажетесь себе особенным. Вы требуете, помыкаете людьми и хотите, чтобы все было по-вашему. Когда вам противоречат, вы начинаете злиться.

КЭТИ: Мы начали ссориться, потому что я хотела пойти на курсы, а он не пускал меня.

МЭЛ: Ее не будет дома, когда я возвращаюсь с работы.

КЭТИ: Я буду приезжать домой через полчаса после тебя.

МЭЛ: Но ты не сможешь приготовить мне ужин.

КЭТИ: Мэл, это всего один вечер в неделю. Можно заказать еду или куда-то сходить.

МЭЛ: Ты не понимаешь. Я много работаю. Это вопрос моего комфорта. (Кричит.) А комфорт мне очень важен!

Вы не прислушиваетесь к другим и не задумываетесь о чужих чувствах. Это приводит к тому, что вы становитесь невнимательным или даже жестоким.

Вам нет дела до общественных норм и соглашений. Вы считаете себя выше закона. Вы уверены, что, хотя других людей следует наказывать за нарушение правил, вас это не касается. Вы не ожидаете, что у ваших действий будут последствия.

МЭЛ: Прости за опоздание. Я ждал, пока один козел уберет машину из-под знака «Работает эвакуатор».

ТЕРАПЕВТ: Ты припарковался там, где стоянка запрещена?

МЭЛ: Да. Ничего страшного. Я взял машину шурина. У него номера врача. Даже если мне выпишут штраф, я выкручусь.

Вы берете все, что хотите, без зазрения совести, потому что, на ваш взгляд, у вас есть на это право. Вы ждете, что вам удастся избежать негативных последствий, которые могли бы постичь других людей на вашем месте. Вы выкрутитесь или обернете все так, что вам не придется нести ответственность.

Если вы – зависимый тип, вам кажется, что вы в своем праве во всем рассчитывать на помощь других людей. Вы ставите себя в слабую, некомпетентную, зависимую позицию и ждете, что кто-то проявит силу и позаботится о вас.

Вы чувствуете себя избранным, как ребенок по отношению к родителям. Вы *имеете право*. Люди *обязаны* вам.

НИНА: Реймонд сильно злится на меня, потому что я брала деньги, отложенные на еду, чтобы купить одежду.

ТЕРАПЕВТ: Зачем ты это делала?

НИНА: Ну, он начал давать мне меньше денег на одежду. Это меня очень расстроило. Что мне делать? Ходить в одних и тех же старых дурацких шмотках?

ТЕРАПЕВТ: Он ограничил тебя в средствах, потому что у вас серьезные проблемы с деньгами.

НИНА: Раньше надо было думать! Не надо было до этого доводить!

Как и Нина, вы ждете финансовой поддержки со стороны. Вы позволяете другим людям нести ответственность за ваши повседневные дела и решения.

Вы скорее пассивно, чем активно агрессивны. Когда о вас не заботятся, вы чувствуете себя жертвой. Вы злитесь, но, возможно, сдерживаетесь. Вы выражаете свое негодование другими способами – дуется, жалуется на здоровье, плачете и иногда закатываете детские истерики.

Вам не обязательно чувствовать себя особенным. Вы можете очень стараться угодить другим и подстраиваться под них. Но вам кажется, что вы имеете право быть зависимым. Ваша Избранность рождается из ощущения слабости и уязвимости. Вам нужна помощь, и люди *должны* вам ее оказать.

Вам всю жизнь трудно контролировать свое поведение и чувства. У вас проблемы с контролем импульсов. Вы действуете на эмоциях, без оглядки на последствия.

Вам не удается сдерживать раздражение, выполняя долгосрочные задания, особенно скучные или рутинные. Вам не хватает организованности, системного подхода и дисциплины.

НИНА: В турагентство меня не взяли.

ТЕРАПЕВТ: О! Ты все-таки туда сходила. Что случилось?

НИНА: Я не смогла заполнить анкету. Они дали мне длинный формуляр, который я не поняла, и заставили возиться с бумажками. Никто мне не помог, ничего толком не объяснил. Я думаю, если уж у них такой прием заявлений, то работа мне точно не понравится. Это не то место, где мне хотелось бы остаться.

Как и Нина, вы склонны прокрастинировать. Задания вы выполняете спустя рукава или пассивно-агрессивно. Вы просто не можете заставить себя сконцентрироваться и довести дело до конца. Даже если вы *хотите* что-то сделать, вам это трудно. Вы не можете отказаться от краткосрочного удовольствия в пользу долгосрочной выгоды.

Желание немедленно получить удовольствие может проявляться в зависимостях: переедании, курении, пристрастии к алкоголю, наркотикам или сексу без обязательств. Однако зависимость необязательно означает наличие у вас этой ловушки – это лишь один из индикаторов. Для того чтобы указывать на ловушку Избранности, зависимости должны быть частью общего паттерна проблем с самоконтролем и дисциплиной.

Вам трудно контролировать эмоции, особенно гнев. Несмотря на возможную депрессию, гнев – основная ваша эмоция. Вы не способны выразить его, как взрослый. Вы больше похожи на капризного ребенка – теряете терпение, раздражаетесь, злитесь.

КЭТИ: Мне так стыдно, когда он кричит. Ему все равно, где мы и кто слушает. Внезапно он начинает орать. Мы можем быть на людях, в гостях у друзей, где угодно.

МЭЛ: Все верно. Когда я злюсь, я хочу, чтобы люди об этом знали.

КЭТИ: И, скажу я вам, это работает. Я дам ему все, что угодно, лишь бы он замолчал. Все так делают.

Вы потакаете себе в проявлении гнева. Вам кажется, что вы имеете право выражать любые эмоции. Вы не учитываете, как это отражается на других людях.

Ваши проблемы с гневом и самоконтролем подвергают вас риску. В худшем случае они могут привести к нарушению закона, но чаще сводятся к вспыльчивости, истерикам или неподобающему поведению.

НИНА: На пятничную вечеринку я купила прекрасное новое платье.

ТЕРАПЕВТ: Как тебе это удалось? Мне казалось, Реймонд больше не дает тебе денег на одежду.

НИНА: Только не говори ему – я его украла. Это оказалось очень просто. Я прокралась в примерочную и потихоньку сунула его в сумку.

ТЕРАПЕВТ: Как ты это объяснишь Реймонду?

НИНА: О, он не заметит. Все равно он сам виноват, что не давал мне денег.

Реймонд узнал о платье. Он так разозлился, что предложил Нине пожить отдельно. Этого Нина точно не хотела. Она повела себя импульсивно, не думая о последствиях. Ей нужно научиться думать, перед тем как действовать.

В отличие от многих других ловушек, которые заставляют вас подавлять свои нужды, ловушка Избранности подразумевает *чрезмерное* выражение потребностей. Вам недостает сдержанности. Другие люди сдерживают и дисциплинируют себя, а вы этого не делаете.

Большинство пациентов с Избранностью не особенно страдают от своего поведения. Это отличает Избранность от других ловушек, описанных в этой книге. Однако у многих из них есть *партнеры* с серьезными проблемами. Именно так Избранный человек чаще всего попадает на терапию (мы

часто просим партнеров наших пациентов прийти на отдельные сессии). Грубо говоря, вместо того, чтобы самим обратиться к психотерапевту, вы доводите до терапии других.

Ваша жизнь становится мучительной, когда вы уже не способны избежать серьезных негативных последствий вашей Избранности – например, теряете работу, потому что не можете нормально ее сделать, или супруг грозитя от вас уйти. Только тогда вы признаете, что другие люди недовольны вашим поведением и что ваша Избранность – это проблема. Вы наконец-то понимаете, что ловушка имеет цену и может серьезно навредить вашей жизни.

Источники избранности

Избранность развивается тремя разными путями. Первый – плохое воспитание и слабые границы, заданные родителями.

Слабые границы – самый очевидный источник Избранности. Родители не могут приучить детей к дисциплине и контролю, балуют их или потакают им различными способами.

(А) Избалованность:

Детям дают все, что они захотят и когда хотят. Это могут быть вещи или поблажки. *Ребенок контролирует родителей.*

(Б) Импульсивность:

Детей не учат *терпению*. Их не заставляют брать на себя ответственность и выполнять положенные задачи – обязанности по дому или школьные домашние задания. Родитель дает ребенку возможность быть безответственным, не ощущая неприятных последствий.

Детей также не учат *контролировать импульсивность*. Родители позволяют им проявлять такие импульсы, как гнев. Один или оба родителя могут сами испытывать трудности с контролем эмоций и импульсов.

Обсуждая *границы*, мы подразумеваем разумные правила и последствия их нарушения. И у Мэла, и у Нины в детстве были слабые родительские ограничения. В каком-то смысле родители вырастили их Избранными. Оба росли в атмосфере свободы и вседозволенности, где им потакали и баловали их. Они не узнали, что такое разумные ограничения.

Обычно родители служат образцами самоконтроля и самодисциплины. Родители, лишённые контроля, производят на свет не имеющих контроля детей.

МЭЛ: Да, отец точно так же бушевал дома. Он все время выходил из себя и кричал на нас. Я очень на него похож.

КЭТИ: А мать? Её мать была размазней, которая терпела все претензии отца.

МЭЛ: Никто из них не был образцом хорошего поведения.

В доме Мэла считалось в порядке вещей, что отец ведет себя как ребенок. Когда родители не могут себя контролировать, они вряд ли будут контролировать своих детей. Наблюдая родительский самоконтроль, мы учимся держать себя в руках. Мы делаем с собой то, что делали с нами. Когда родители устанавливают ясные, надежные и разумные ограничения, мы учимся сами применять их к себе.

Пациенты, выросшие со слабыми границами, обычно не усваивают в детстве *принцип взаимности*: чтобы что-то получить, нужно что-то отдать взамен. Вместо этого им дали понять, что родители будут о них заботиться, а им для этого ничего не нужно делать.

У Мэла и Нины есть интересная общая черта: Мэл был единственным мальчиком, а Нина – единственной девочкой в семье.

НИНА: Я была младшей и единственной девочкой. Маме очень хотелось дочку. До меня она родила троих мальчиков. В детстве я получала все, что хотела. Я росла маленькой принцессой. Все заботились обо мне – и родители, и братья.

Возможно, единственные дети, младшие дети в семье, единственные дети своего пола более предрасположены к развитию этой ловушки, потому что близкие скорее склонны им во всем потакать.

Источник Зависимой избранности кроется в родителях, которые излишне потакают своим детям. В этом случае дети становятся от них зависимыми. Родители берут на себя повседневные заботы, решения и трудные задачи. Ребенку так легко жить, что он начинает постоянно *требовать* такой опеки, не давая ничего взамен.

Разница между ловушкой Зависимости и Зависимой избранностью в их степени. Чем больше вас опекали и давали вам все, что вы могли пожелать, – тем сильнее ваша склонность к Зависимой избранности. Если вы принадлежите этому типу, вам нужно также прочитать главу о Зависимости.

Для большинства пациентов Избранность – это форма Контратаки или гиперкомпенсации других ключевых ловушек. Обычно это Неполноценность, Эмоциональная депривация или Изгнание из общества. Источники таких случаев Избранности изложены в главе, описывающей вашу основную ловушку.

Если с помощью Избранности вы справлялись с ранней эмоциональной депривацией, вероятно, в детстве вас обманывали или лишали чего-то существенного. Может быть, ваши родители были равнодушными, поэтому вы пережили эмоциональную депривацию и контратаковали, став избранным. Или, например, вас лишали материальных благ. Вокруг жили обеспеченные люди, а ваша семья была беднее и не могла позволить себе вещи, о которых вы мечтали. Теперь, во взрослом возрасте, вы *всегда получаете* то, что хотите.

Ваша Избранность могла быть инструментом адаптации и способом выжить, когда вы были маленьким. Она спасала вас от одиночества, недостатка любви, заботы и внимания или давала вам выход из материальной депривации. Проблема в том, что вы зашли слишком далеко. Во взрослом возрасте вы боитесь снова чего-то лишиться или быть обманутым, поэтому стали требовательным, самовлюбленным или контролирующим. Вы отталкиваете от себя близких людей. Пытаясь обеспечить удовлетворение своих нужд, вы не подпускаете к себе людей, которые могли бы вам помочь.

Интересный вопрос – почему некоторые дети, пережившие лишения, развивают Избранность в качестве способа защиты? Как они приходят к этой стратегии? Здесь действует множество факторов. Во-первых, это темперамент ребенка: одни дети агрессивнее других. Характер заставляет их активно реагировать, а не поддаваться отчаянию.

Другой фактор – насколько семья допускает контратаку. Родитель, который ограничивает ребенка в эмоциях, может позволить ему предъявлять другие требования. Третий фактор – талант ребенка, его исключительный ум, красота или какое-либо дарование. Ребенок может компенсировать ловушку, получая внимание за свой дар. Тогда хоть *какие-то* его потребности удовлетворяются.

Гнев – еще один фактор, ведущий к развитию Избранности как механизма замещения депривации. Сильный гнев становится мотивирующей силой, которая помогает людям преодолеть переживания своего детства и бороться за справедливость.

Хотя Избранность – чаще всего реакция, направленная против эмоциональной депривации, она также бывает ответом на другие ловушки. Конечно, человек, который чувствует себя неполноценным или социально отвергнутым, может компенсировать это чувством избранности. Если в глубине души вы считаете: «Я хуже других», вы можете контратаковать это чувство, говоря себе: «Нет, я особенный, я лучше».

Проблема с раздражительностью и контролем импульсов также может быть формой Контратаки чувства покорности (хотя обычно она не становится источником импульсивности). Если ребенка чрезмерно контролируют, позже он начинает бунтовать против дисциплины и контроля эмоций.

Партнер: Сигналы опасности

Есть признаки, что ваш выбор партнера продиктован ловушкой – вы выбрали того, кто усиливает ваше чувство Избранности.

Вас привлекают партнеры, которые:

1. Жертвуют своими нуждами ради ваших.
2. Позволяют вам контролировать себя.
3. Боятся выражать свои потребности и чувства.
4. Согласны терпеть жестокое обращение, критику и т. д.
5. Позволяют вам использовать их.
6. Не обладают сильной личностью и живут вашей жизнью.
7. Зависят от вас и принимают ваше доминирование как цену своей зависимости.

Вас привлекают сильные компетентные партнеры, которые хотят о вас заботиться (см. главу о Зависимости).

Вас привлекают организованные, дисциплинированные, методичные партнеры – они компенсируют вашу склонность к хаосу и дезорганизации.

В целом вас тянет к людям, которые поддерживают ваше чувство Избранности, как доказывает пример Мэла и Нины. Прежде чем жениться, Мэл встречался с другой, теплой и щедрой женщиной, которую он запугивал и плохо с ней обращался, а Нина заводила отношения с другими сильными мужчинами.

Возможно, если вы посмотрите на свою жизнь, это окажется правдой и для вас. *Большая часть* ваших отношений следует этой схеме. Они позволяют вам воспроизводить вашу детскую Избранность.

Конечно, у людей рядом с вами есть свои ловушки. Это всегда парный танец.

Ниже помещены таблицы, перечисляющие основные жизненные закономерности, в которые попадают люди с разными типами Избранности:

1. Вас не волнуют потребности людей вокруг вас. Вы удовлетворяете свои нужды за их счет и причиняете им боль.
 2. Вы можете жестоко обращаться, унижать или позорить окружающих людей.
 3. Вам трудно сопереживать чувствам окружающих. Им кажется, что вы не понимаете их или не заботитесь об их чувствах.
 4. Вы больше *берете* от общества, чем *даете*. Это создает *неравенство* и несправедливо по отношению к другим людям.
 5. На работе вас могут уволить, понизить в должности и т. д. за то, что вы не учитываете чужие потребности и чувства или не соблюдаете правила.
 6. Ваш партнер, семья, друзья или дети могут от вас уйти, обидеться или прекратить общаться с вами, потому что вы жестоко, несправедливо или эгоистично с ними обращаетесь.
 7. У вас есть проблемы с законом: например, вы не платите налоги или мошенничаете в бизнесе.
 8. Вам никогда не выпадает шанса испытать радость от *бескорыстных* или по-настоящему равных, взаимовыгодных отношений.
 9. Если ваша Избранность – это форма Контратаки, вы не позволяете себе осознать и исправить ловушку, скрывающуюся за ней. Ваши *истинные* нужды никогда не удовлетворяются. Вы продолжаете чувствовать себя лишенным любви, неполноценным или отвергнутым обществом.
1. Вы не учитесь заботиться о себе, потому что хотите, чтобы это делали другие.
 2. Вы посягаете на право близких проводить время так, как им хочется. Ваши требования изводят окружающих.

3. Люди, на которых вы полагаетесь, могут в конце концов устать или разозлиться на вашу зависимость и требовательность и уйти от вас, уволить вас или отказаться помогать вам.

4. Если люди, от которых вы зависите, умрут или уйдут, вы не сможете позаботиться о себе.

1. Вы никогда не делаете того, что необходимо для продвижения в карьере. Вы хронически упускаете возможности и чувствуете себя неполноценным из-за своих неудач.

2. Люди вокруг вас в конце концов устают от вашей безответственности и разрывают отношения с вами.

3. Ваша жизнь – хаос. Вы не можете организовать ее. Вы *застряли*.

4. У вас могут быть проблемы с наркотиками, алкоголем, перееданием и т. п.

5. Почти в каждой сфере вашей жизни недостаток самодисциплины мешает вам достичь цели.

6. У вас не хватает денег, чтобы получить желаемое в жизни.

7. У вас могли быть проблемы с полицией, в школе или на работе, потому что вы не контролируете свои импульсы.

8. Вы отдаляетесь от друзей, супруга, детей или начальников из-за своей злобы и вспыльчивости.

В случае ловушки Избранности самая большая проблема – мотивация к изменению. В отличие от других ловушек, ваша Избранность не *причиняет* вам боли. Скорее она кажется *приятной*. Страдают люди вокруг вас.

ТЕРАПЕВТ: Мэл, тебе придется позволить Кэти заняться карьерой. Ты поступаешь несправедливо.

МЭЛ: А почему я должен поступать справедливо? Зачем мне делать то, что ты говоришь? Меня все устраивает. Мне нравится, что жизнь Кэти вертится вокруг меня.

Мэла легко понять. Действительно, *зачем* ему меняться? Внешне его ловушка, кажется, приносит ему только выгоду. Так же и Нина – *зачем* ей учиться жить самостоятельно, когда она может заставить других людей делать все за нее?

Работая с Избранными пациентами, мы всегда ищем *рычаги*. Для чего им меняться? Как ловушка вредит им в личной жизни и на работе?

Тщательно обдумайте, какую цену вы платите за свою ловушку.

Изменение избранности

Когда мы писали этот раздел, нас не оставляло ощущение безнадежности. Мы признаем, что очень немногие люди с ловушкой Избранности вообще согласятся прочесть эту главу. Они редко хотят измениться, не читают книг по самопомощи и отказываются ходить на терапию. Вместо этого они винят окружающих в своих проблемах и сражаются за возможность оставить все как есть.

Если вы – исключение, человек с ловушкой Избранности, читающий эту главу, то, скорее всего, ваша ловушка обходится вам так дорого, что вы больше не можете закрывать глаза на проблему. Ваш супруг решил развестись, любимый человек оставил вас, или вы рискуете потерять работу. Случилось что-то, ввергнувшее вас в кризис.

Мы понимаем, что большинство паттернов, которые мы обсуждали в этой главе, для вас ничего не значат. Например, вам скорее всего не важно, что ваша Избранность несправедлива по отношению к другим. Вас не волнует, что вы причиняете боль людям. Вы заботитесь только о себе. Это большая помеха при поиске мотивации.

Поэтому раздел, посвященный изменению, состоит из двух частей. Первая адресована тем, у кого есть такая ловушка и он хочет измениться.

Но мы уверены, что большинство людей, читающих эту главу, – жертвы Избранных. У вас самого нет Избранности. Вы пытаетесь понять такого человека – вашего любовника, супруга или родителя.

Вторую часть мы написали для вас.

Как помочь себе преодолеть проблемы избранности

Вот шаги по изменению вашей ловушки.

1. Перечислите достоинства и недостатки неприятия ограничений. Это необходимо для того, чтобы найти мотивацию для изменения.
2. Оспорьте отговорки, которые вы используете, чтобы избежать ограничений.
3. Перечислите пути, которыми ваша проблема с самоограничением проявляется в повседневной жизни. Заполните таблицу ограничений.
4. Сделайте карточки, которые помогут вам побороть свою Избранность и проблемы с самодисциплиной в каждой ситуации.
5. Просите окружающих оценивать ваше поведение, когда будете меняться.
6. Постарайтесь понять чувства людей вокруг вас.
7. Если ваша ловушка – это форма Контратаки, постарайтесь понять, какие ловушки лежат в ее основе. Обратитесь к соответствующим техникам изменений.
8. Если у вас проблемы с самодисциплиной, составьте иерархию задач с точки зрения уровня скуки или раздражения, которые они у вас вызывают. Постепенно продвигайтесь вверх по иерархии.
9. Если вам трудно контролировать эмоции, освоите технику «тайм-аута».
10. Если у вас Зависимая избранность, составьте иерархию задач с точки зрения сложности. Постепенно начните делать то, что вы позволяете другим людям делать за вас. Начните доказывать себе, что у вас это получится.

1. Перечислите достоинства и недостатки неприятия ограничений. Это необходимо, чтобы найти мотивацию для изменения. В недостатках обязательно упомяните: вред, который вы причиняете другим; вероятность того, что друзья и семья от вас отдалятся; риск потерять работу или не получить повышения; возможность судебного иска против вас; и т. д. Если у вас проблемы с импульсивностью, обязательно учтите, что вы, возможно, никогда не достигнете целей, если не научитесь управлять своей раздражительностью. Обязательно включите сюда все негативные последствия, которые вас уже настигли.

Вот список, который составил Мэл.

Достоинства

1. Все делается по-моему, и мне это нравится.
2. Я беру, что захочу – деньги, женщин, жизненные блага.
3. Когда я злюсь, я обычно могу заставить людей делать то, что мне надо.
4. Я могу контролировать большинство людей, и мне это нравится.
5. Я чувствую себя избранным.
6. Я и есть избранный, и мне не нужно соблюдать правила.

Недостатки

1. Кэти угрожает уйти от меня.
2. Люди злятся и избегают меня.
3. На работе сотрудники боятся меня; я им не нравлюсь.
4. У меня мало близких друзей. Я быстро начинаю раздражать людей, и мы перестаем общаться.

Заметьте, что Мэл, как и ожидалось, не включил в список недостатков боль, которую он причиняет другим, или несправедливость его Избранности. Это и станет объектом будущей терапии.

Создайте в воображении образы этих плохих событий, чтобы их последствия казались вам реальнее. Представьте, что любимый человек вас бросает, что вы лишаетесь работы. Например, один из пунктов в списке недостатков Нины: «Реймонд может уйти от меня, и я не смогу позаботиться о себе».

ТЕРАПЕВТ: Закрой глаза и представь, каково это будет.

НИНА: (пауза) Я вижу, как говорю по телефону. Я звоню маме, звоню друзьям, пытаюсь уговорить их сделать что-то для меня. Это унижительно. Мне кажется, что я умоляю их. Я злюсь из-за этого, злюсь на Реймонда. Но, как бы я ни злилась, я не могу вернуть его.

Постарайтесь осмыслить цену вашей Избранности до того, как появятся негативные последствия. Между импульсом к действию и самим действием включите разум.

2. Оспорьте отговорки, которые вы используете, чтобы избежать ограничений. Составьте список своих отговорок. К каждой отговорке припишите, почему это просто оправдание, которое на самом деле не считается. Начните сопротивляться мыслям, которые поддерживают вашу Избранность.

Вот несколько отговорок, которые Мэл собрал во время нашей терапии.

Люди должны принимать меня таким, какой я есть.

Я никого не обижаю.

Все делают из мухи слона на пустом месте.

Я особенный, и я этого заслуживаю.

Меня никогда не поймают.

Я забочусь о себе, а другие люди могут позаботиться о себе сами.

Выплескивать гнев полезно.

Я смогу добиться своего, если проявлю смекалку.

Отговорки Нины больше концентрировались на отсутствии дисциплины.

Если скучно, зачем это делать?

Я всегда смогу доделать позже.

Я сделаю это завтра.

Мне хватит моего врожденного таланта.

Кто-то мог бы сделать это лучше вместо меня.

Реймонд на самом деле никогда от меня не уйдет.

Жизнь веселее, когда я делаю то, что хочу.

Ничего не поделаешь, такой уж я уродилась.

Отговорки помогают вам отрицать реальность ситуации. Если вы продолжите так поступать, вам придется заплатить определенную цену за вашу Избранность и импульсивность. Вы читаете это, а значит, что-то уже пошло не так. Не позволяйте отговоркам затмить негативные последствия вашей ловушки.

3. Перечислите пути, которыми ваша проблема с самоограничением проявляет себя в повседневной жизни. Заполните таблицу ограничений.

Мы хотим, чтобы вы составили *очень подробный* список проявлений ловушки в вашей жизни. Попросите помощи у семьи и друзей. Они будут *более* чем счастливы возможности указать вам на них.

Подумайте о различных сферах жизни: дома – с супругом – с детьми – на работе – в машине – в ресторанах и гостиницах – с друзьями. Для каждой сферы заполните таблицу ограничений. Это даст вам возможность сравнить ваши ожидания с нормой.

Основной принцип, лежащий в основе нормы, – взаимная выгода, или взаимовыгодный обмен. Это лучше всего выражено в Золотом правиле нравственности: «Относись к другим так же, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе».

Вот пример таблицы ограничений, заполненной Мэлом для ситуации «Выбор фильма с Кэти».

СФЕРА ЖИЗНИ	ПРОЯВЛЕНИЕ МОЕЙ ИЗБРАННОСТИ	НОРМАЛЬНЫЕ ОЖИДАНИЯ	НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОИХ ДЕЙСТВИЙ
Выбор фильма с Кэти	Заставить Кэти посмотреть то, что я выбрал.	Взаимная выгода: найти фильм, который понравится нам обоим.	Кэти станет реже ходить со мной куда-нибудь; она будет злиться на меня весь вечер.

На этот шаг уйдет много времени, потому что надо заполнить такую таблицу для каждой сферы жизни, в которой Избранность создает вам проблемы. Эти сферы могут быть неявными и незаметными. Например, когда Мэл идет в ресторан, ему нужно, чтобы в помещении была определенная температура, стол стоял в правильном месте и т. д. Его Избранность проникла во все аспекты его жизни.

Если вы ходите к терапевту, он поможет вам выполнить это задание. Как мы уже указали, свою роль сыграют семья и друзья. Важно обращаться к другим, потому что сами вы не осознаете, как часто находитесь под влиянием ловушки.

4. Сделайте карточки, которые помогут вам побороть свою Избранность и проблемы с самодисциплиной в каждой ситуации. Теперь мы хотим, чтобы вы начали бороться со своей ловушкой. Когда бы вы ни попали в ситуацию, указанную в таблице, ведите себя согласно нормам, а не импульсивно или недисциплинированно.

Карточки могут помочь. Составьте карточку для каждой ситуации. Используйте ее накануне, чтобы подготовиться, и во время ситуации (если возможно) – в качестве напоминания.

Когда будете писать карточку, не забудьте о следующих пунктах:

1. Настройтесь на нужды окружающих. Постарайтесь понять, что они чувствуют. *Сопереживайте*.
2. Нацельтесь на взаимную выгоду, справедливость и равенство как на основные принципы, направляющие ваше поведение.
3. Спрашивайте себя, достаточно ли важна ваша сиюминутная потребность, чтобы рискнуть и испытать негативные последствия (например, испортить отношения с друзьями, потерять работу).
4. Научитесь терпению на пути к долгосрочной цели. Как говорится: «Любишь кататься – люби и саночки возить».

Вот пример карточки, которую написал Мэл для ситуации «Чувствую влечение к другой женщине».

Я знаю, что сейчас меня привлекает эта женщина, и я уже планирую, как загаташу ее в постель. Но если я это сделаю, Кэти очень разозлится и обидится. Я не хочу, чтобы Кэти спала с каждым встречным, поэтому и я не должен так поступать. Секс с этой женщиной не так важен, как мой брак с Кэти. Если я продолжу спать со всеми подряд, я точно ее потеряю. Я люблю Кэти и хочу быть с ней до конца моих дней.

Мэл чуть не потерял Кэти. Опасность была реальной, и карточка напоминала ему об этом. Любовь Мэла к Кэти стала рычагом, подтолкнувшим его к перемене.

Перечислите ситуации, когда вы ведете себя нормально и когда ваше поведение продиктовано ловушкой. Этот перечень может объективно продемонстрировать ваш прогресс.

5. Просите окружающих оценивать ваше поведение, когда будете меняться. Вам важно вовлечь людей, которым вы доверяете, в свои попытки измениться. Спросите друзей, коллег и возлюбленных, каковы ваши успехи. Они заметили перемены? В каких сферах нужно еще работать над улучшением?

Избранность настолько стала частью вашего существования, что вам трудно увидеть ее. Окружающим она заметнее. Их отзывы помогут вам развить собственное видение.

Они также позволят вам постепенно понять, что такое нормальное поведение. Что люди обычно делают для других людей? Что означает справедливость и равенство в отношениях? Каких договоренностей люди обычно придерживаются? Продолжайте исследовать эти вопросы. Уясните то, что другие люди давно поняли, – негласные правила жизни в обществе.

6. Постарайтесь понять чувства людей вокруг вас. Ваш недостаток эмпатии поддерживает ловушку Избранности.

КЭТИ: Мэл как будто не понимает, как мне больно. Он думает, что может мне изменять и ничего страшного в этом нет. Сколько бы я ни плакала, ничего не меняется.

ТЕРАПЕВТ: Твоя боль его не останавливает.

МЭЛ: Я не понимаю, что тут такого. Зачем ты раздуваешь проблему?

Мэл ничего не знает о чувствах других людей. Это верно для большинства людей с Избалованностью. Эгоцентризм так давно прижился в них, что они

совершенно не представляют себе, как сильно от этого страдают другие. Огромная область связей между людьми ускользает от их взгляда.

Реакции других людей – важные подсказки в общении. Они помогают нам решить, как вести себя. Мэл действовал без этих подсказок. Он находился в вакууме и не мог понять, когда пересекает черту благоразумия. Он просто считал, что если ему хорошо, то все в порядке.

В терапии для пар мы делаем упражнение «зеркало», чтобы помочь людям научиться сопереживать. «Зеркало» – это форма активного слушания. У этого упражнения есть две части. Вначале вы пересказываете, что услышали от другого человека, затем говорите, как, по-вашему, этот человек себя чувствует.

КЭТИ: Я начинаю сильно злиться из-за того, как он помыкает мной, когда мы дома. Если мы смотрим телевизор и он хочет что-то съесть, он велит мне пойти и принести это. И когда я прошу подождать до рекламной паузы, он начинает грубить.

ТЕРАПЕВТ: (Мэлу): Можешь пересказать это, а затем ответить?

МЭЛ: Ты говоришь, что я слишком сильно помыкаю тобой дома, что я заставляю тебя приносить мне еду, когда мы смотрим телевизор. И что ты чувствуешь? Ты злишься.

Начните обращать внимание на других людей. Потренируйтесь выслушивать их жалобы и проблемы. Попытайтесь понять, что они чувствуют, когда вы не считаетесь с их потребностями. Учитесь сопереживать, не переходя к самообороне.

7. Если ваша ловушка – это форма Контратаки, постарайтесь понять, какие ловушки лежат в ее основе. Обратитесь к соответствующим техникам изменений. Если Избранность помогает вам справиться с другой ловушкой – Эмоциональной депривацией, Неполноценностью или Изгнанием из общества, – попробуйте использовать техники, которые мы рекомендуем в соответствующих главах книги. Пока вы не разберетесь с основной ловушкой, вам будет очень тяжело измениться.

Один из главных аспектов изменения для вас – осознание собственной уязвимости. Ваша Избранность – это отчаянная попытка контратаковать, чтобы не испытывать боль от своей уязвимости. Если вы не признаете глубинное чувство лишения, неполноценности или изгнания из общества, вы не сможете измениться.

Ваша Избранность – это «всё или ничего». Вы либо получаете все, что хотите, либо лишены этого; либо вы идеальны, либо неполноценны; вас либо обожают, либо отвергают. Вам нужно запомнить, что есть и середина, что ваши нужды могут быть удовлетворены на умеренном уровне.

Вам не нужно быть особенным, требовать и контролировать, чтобы получать желаемое. Откажитесь от Контратак. Сосредоточитесь на близких отношениях, на том, чтобы близость с другими людьми удовлетворяла ваши нужды. Научитесь просить то, чего хотите, не требуя этого. Постарайтесь быть честнее с собой. Будьте более открытым. Научитесь говорить, кто вы, не пытаясь ничего скрыть, переиначить или произвести впечатление.

Мы знаем: вам будет трудно. Вы боитесь остаться уязвимым, беспомощным и обнаженным; боитесь, что ваши нужды не будут удовлетворены и другие люди вас никогда не примут. Но вы обнаружите, что все может быть иначе и ваша жизнь становится гораздо приятнее. Следуя техникам изменения ваших основных ловушек, вы можете держать процесс под контролем.

8. Если у вас проблемы с самодисциплиной, составьте иерархию задач с точки зрения скуки или раздражения, которые они у вас вызывают. Постепенно двигайтесь вверх по иерархии. Это способ научиться самодисциплине. Мы хотим, чтобы вы ставили перед собой задачи и заставляли себя выполнять их.

Это тоже будет нелегко, иногда скучно, а порой утомительно. Но считайте, что вы учитесь. Вы наращиваете свою устойчивость к раздражению. Напоминайте себе о ее преимуществах в долгосрочной перспективе.

Составьте список задач от средней до экстремальной сложности. Используйте следующую шкалу, чтобы оценить сложность пунктов в вашем списке. Оцените, насколько трудно именно вам выполнить их. Например, заполнить заявление на работу несложно для большинства людей, но это *большая проблема для Нины*.

0 Очень легко

2 Немного трудно

4 Средне трудно

6 Очень трудно

8 Почти невозможно

Например, вот иерархия, которую составила Нина.

ЗАДАЧИ, ТРЕБУЮЩИЕ САМОДИСЦИПЛИНЫ

РЕЙТИНГ ТРУДНОСТИ

Помыть посуду	2
Раз в неделю ходить за продуктами	3
Заниматься физкультурой два раза в неделю	4
Каждый день просматривать объявления о найме	5
Составить семейный бюджет	5
Записываться на собеседования по телефону	6
Ходить на собеседования	7
Заполнить заявление о приеме на работу	7
В течение недели тратить все деньги на семью и ничего не тратить на себя	8
Пойти на курсы повышения квалификации	8

Старайтесь выполнять по одному пункту иерархии в неделю. Вы можете включить некоторые из них в свои повседневные дела. Выполнив все пункты, заведите привычку каждую неделю ставить перед собой определенные цели. Поддерживайте свой успех. Не скатывайтесь в старое, недисциплинированное поведение.

9. Если вам трудно контролировать эмоции, освоите технику «тайм-аута». Техники «тайм-аута» особенно хорошо помогают контролировать гнев. Когда вы собираетесь выпустить пар, они позволяют вам остановиться и выйти из ситуации до того, как вы взорветесь. Взяв себя в руки, вы сможете рационально решить, стоит ли давать себе волю.

Научитесь использовать нарастающий гнев как подсказку для запуска стратегии контроля. Оценивайте свой гнев по следующей шкале.

0 Совсем не злюсь

2 Немного злюсь

4 Злюсь

6 Сильно злюсь

8 В ярости

Когда ваш гнев достигает 4 и выше по шкале от 0 до 8, берите «тайм-аут». Извинитесь и сделайте паузу (например, скажите собеседнику что-то вроде: «Извини, но мне нужно минутку подумать в одиночестве. Давай договорим чуть позже»). Если это невозможно, начните считать про себя, пока ваш гнев не опустится ниже 4.

Когда это произойдет, подумайте, как вы хотите отреагировать. Возможно, вам все же захочется высказать собеседнику свой гнев. Но сделайте это правильно – уверенно, спокойно и держа себя в руках. Не набрасывайтесь на человека. Объясните, какие действия вас расстроили.

С другой стороны, вы можете решить сдерживать гнев. В конце концов, сколько раз вы взрывались, а впоследствии раскаивались?

10. Если у вас Зависимая избранность, составьте иерархию задач с точки зрения сложности. Постепенно начните делать то, что вы позволяете другим людям делать за вас. Доказывайте себе, что вы это можете. Развивайте свои умения. Мы хотим, чтобы вы обратились к глубинной ловушке Зависимости.

Составьте список достоинств и недостатков манипулирования окружающими ради получения их заботы. Как это влияет на ваше самоощущение и на их жизнь?

Нине было легко перечислить достоинства. За нее все делали другие, у них это получалось лучше, а ей доставалось то, что она хотела. Ей было труднее осознать недостатки.

НИНА: Мне кажется, я от всех отстаю. Я не способна делать то, что умеют люди в два раза моложе меня. Даже подростки могут найти работу и учиться разным вещам.

Из-за этой ловушки вы теряете уважение к себе. Вы не можете развиваться в одном темпе со сверстниками. Ваша зависимость тянет силы из других и причиняет вред вам.

Перечислите те услуги близких людей, от которых можно постепенно отказаться. Важно объяснить все происходящее тем, кто усиливает вашу ловушку, и постепенно взять на себя большую часть ответственности за свою жизнь.

Составьте иерархию задач и постепенно двигайтесь по ней. Вначале выполните задачи полегче и потихоньку переходите к самым сложным. Оттачивайте свое мастерство и компетентность.

У вас две ловушки – Зависимость и Избранность. Вам нужно обратиться к обеим. Следуйте техникам изменения, описанным также в главе о Зависимости.

Как помочь другим людям преодолеть Избранность?

1. Определите свои рычаги воздействия. Что он/она ценит? Ваше уважение? Деньги? Работу? Любовь?

2. Как далеко вы готовы зайти, чтобы убедить человека измениться? Вы сможете покинуть партнера? Уволить работника?
3. Подойдите к Избранному человеку и выскажите свои претензии, не переходя в атаку. Спросите, знает ли он/она, что вы чувствуете. Он/она хочет работать, чтобы измениться?
4. Если он/она соглашается, пройдите вместе другие этапы, описанные в этой главе.
5. Если он/она не реагирует, расскажите о последствиях, которые наступят, если все останется без изменений. Постарайтесь составить иерархию негативных последствий. Начните применять их по одному, пока Избранный человек не захочет с вами сотрудничать. Постарайтесь понять, как трудно ему/ей измениться, но сохраняйте твердость.
6. Помните, что иногда *невозможно* заставить человека с этой ловушкой измениться. Если у вас нет сильных рычагов, вероятно, вам не удастся достичь успеха. Будьте готовы заплатить за свое решение настоять на перемене. Составьте список достоинств и недостатков стремления к изменению и сознавайте риск нарваться на конфликт и, возможно, разорвать отношения. Сделайте осознанный выбор.

И Мэл, и Нина – необычные люди с ловушкой Избранности, способные измениться. Что отличает их от других? У обоих были партнеры, которых они любили и которые хотели уйти от них. Любовь – это мощный рычаг воздействия.

Перестаньте ждать, что ваш Избранный партнер изменится. *Вам* надо измениться и научиться справляться со своим партнером. Жизнь с Избранным человеком – это навык, и вполне возможно, что вам удастся его освоить. По сути своей это умение *устанавливать ограничения*. Избранные люди – нарциссы. Им не хватает эмпатии, они любят обвинять и считают, что им положено больше, чем они могут дать в ответ. *Они никогда сами не установят себе границы*. Вам нужно сделать это за них.

Когда Кэти только начала терапию, она верила, что, если бы только Мэл увидел, какую сильную боль причиняют ей его измены, он перестал бы себя так вести. Она продолжала демонстрировать ему свою боль.

КЭТИ: Я не понимала... Я никогда бы не обидела его так. Я не смогла бы вынести этого, смотреть, как он мучается. Были моменты, когда я почти готова была покончить с собой. Я не могла взять в толк, как он видит, что причиняет мне боль, но продолжает изменять.

Кэти пришлось понять, что ее боль *никогда* не остановила бы Мэла. Вы тоже должны это признать. Демонстрация боли Избранному человеку почти всегда бесполезна.

Вместо этого вам нужно установить границы. Используйте любые рычаги, которые у вас есть. Когда Кэти сказала Мэлу, что бросит его, если он не пойдет на терапию, она использовала этот рычаг, чтобы установить границы. Конечно, на этом Кэти не остановилась. Это было только начало. Во время терапии Мэл всеми силами избегал перемен. Он продолжал обвинять Кэти, чтобы заставить ее подчиниться и сдаться.

Кэти приходилось постоянно поддерживать себя. Она научилась твердо говорить: «Твое поведение недопустимо». Ей пришлось установить границы во всех аспектах жизни – от угрозы «Если ты снова изменишь мне, я уйду от тебя» до предупреждения «Если ты оставишь грязную одежду на полу, а не в корзине для белья, я не стану ее стирать». Она больше не давала Мэлу возможности манипулировать ею с помощью вины и перестала просить у него разрешения жить своей жизнью. Когда она хотела пойти куда-то с друзьями или на вечерние курсы, она делала это, не оглядываясь на мнение Мэла.

Это не значит, что Кэти стала плохо относиться к Мэлу. Скорее она научилась обращаться с ним в более спокойной, сдержанной манере. Сама она стала гораздо приятнее в общении: пропорции того, что она давала и получала в отношениях, стали выравниваться, и она меньше злилась.

В глубине души Мэл хотел, чтобы Кэти установила границы. Так он чувствовал себя спокойнее и увереннее. Он начал уважать Кэти, чего ему также хотелось.

Несколько слов напоследок

Исследования показали, что чем сильнее пациенты страдают, когда приходят на терапию, тем больше вероятность, что они изменятся. Ради вашего блага мы надеемся, что вы хоть немного страдаете и найдете повод преодолеть свою Избранность. Не сделав этого, вы никогда не раскроете свой потенциал в работе и любви.

Семь предпосылок

Процесс изменения непрост. Мы ежедневно наблюдаем, как пациенты стараются преодолеть засевавшие глубоко внутри закономерности поведения. Мы и сами проходим через процессы роста и видим, как мучительно это для наших друзей и членов семьи.

Книги, подобные этой, наверное, заставляют думать, что меняться проще, чем это происходит на самом деле. И все же нам хочется подготовить вас к взлетам и падениям взросления. Не удивляйтесь, что перемена пойдет непредсказуемо. Пациенты всегда рассказывают, что это «шаг вперед и два шага назад». Стараясь измениться, вы встретите на пути множество препятствий. Пятая глава описывает многие из них и предлагает решения.

В основе нашего подхода к изменению лежит философия, которая включает в себя несколько предпосылок. У нас нет четких аргументов, и все же меняться легче, если принять эти убеждения на веру.

Во-первых, *часть нашей природы всегда хочет быть счастливой и удовлетворенной*. Иногда этот процесс называют *самоактуализацией*. Мы предполагаем, что здоровая личность годами была похоронена под пластами игнорирования, подчинения, насилия, критики и других разрушительных сил. Процесс изменения означает пробуждение этой здоровой стороны и обретение надежды.

Во-вторых, мы предполагаем, что *существует несколько базовых потребностей или желаний, удовлетворение которых приведет большинство из нас к более счастливому существованию*. Это потребность строить отношения и чувствовать связь с другими людьми; потребность быть самостоятельным и независимым; потребность быть желанным, умелым, успешным, привлекательным, достойным – быть «хорошим» человеком среди подобных нам; потребность выражать другим свои чувства и желания, настаивать на своем; потребность в удовольствии, радости, творчестве – заниматься интересами, хобби и приятными делами; и наконец, потребность помогать другим, проявлять заботу и любовь. В этой главе мы более подробно обсудим эти потребности.

Третье ключевое положение в методе ловушек: *люди могут измениться на самом глубоком, базовом уровне*. Некоторые скептически относятся к этому процессу. Они уверены, что основа нашей личности задана генетически и полностью сформирована к концу детства или даже раньше, а серьезная перемена личности во взрослом возрасте невозможна или невероятна. Мы отрицаем эту идею, потому что каждый день видим, как люди кардинально меняются. Тем не менее мы признаем, что изменение глубинных закономерностей крайне трудно. Наш врожденный темперамент вкупе с ранним опытом общения в семье и со сверстниками порождает мощные силы, которые противятся перемене. Однако, хотя наши детские переживания препятствуют перемене, они не делают ее невозможной. Чем разрушительнее эти ранние силы, тем усерднее нам придется работать, чтобы менять ловушки, и тем больше поддержки нам понадобится от окружающих.

Четвертая предпосылка: мы все склонны противиться глубинным переменам. У этого убеждения есть важные последствия. Оно предполагает, что *вряд ли нам удастся изменить базовые ловушки неосознанно*. Большинство из нас мыслит, чувствует, строит отношения и живет повседневной жизнью на автопилоте. Это поведение нам удобно и знакомо, и мы вряд ли изменим его, если не примем согласованное, волевое и последовательное решение сделать это. Перемен не будет, пока мы ждем, что они случатся сами по себе. Мы обречены повторять ошибки прошлого, наследие наших родителей и прародителей, если не предпринимаем решительные и упорные шаги.

Пятая предпосылка: у каждого из нас сильна склонность избегать боли. Это и хорошо, и плохо. Хорошие новости: большинство из нас хочет получать опыт, приносящий удовольствие и радость. Плохие новости: *мы избегаем ситуаций и чувств, которые причиняют боль, даже когда столкновение с ними может привести к внутреннему росту*. Это один из самых опасных камней преткновения на пути к перемене. Чтобы изменить глубинные ловушки, мы должны быть готовы лицом к лицу встретиться с болезненными воспоминаниями, которые будят такие эмоции, как грусть, злорада, тревога, вина и стыд. Мы должны сознательно столкнуться с ситуациями, которых избегали большую часть жизни, потому что боимся неудачи, отверженности или унижения. Без этого мы обречены повторять закономерности, причиняющие нам боль. Многие пациенты бросают терапию, лишь бы не испытывать эти эмоции. Люди впадают в зависимость от алкоголя и наркотиков. Но нам нужно сталкиваться с болью, чтобы меняться.

В-шестых, *мы не считаем, что что-то одно из техник или подходов к изменению подойдет для всех*. Самый эффективный способ изменения интегрирует и совмещает в себе разнообразие стратегий. Подход ловушек базируется на когнитивной, поведенческой, экспериенциальной техниках, работе с внутренним ребенком, психоанализе и межличностной терапии. Мы собрали несколько сильных средств, помогающих измениться, и уверены, что многим людям эта терапия окажется полезнее, чем другие методики, использующие только одну или две из этих практик. Мы настаиваем, что надо искать разные подходы и терапевтов, которые практикуют несколько моделей,

а не только одну или две. Мы не ждем, что всем поможет наш подход ловушек, но надеемся оказаться успешнее, чем терапия одного узкого направления.

Создание личного видения

Наша последняя предпосылка изменения – потребность создать личное видение. Изменение – это не только отсутствие ловушек. Каждый из нас должен понять, кем хочет быть и чего хочет от жизни. Мы чувствуем, что необходимо найти это направление до того, как вы зайдете слишком далеко в процессе перемен. Представьте себе нечто большее, чем исчезновение ловушек, – образ, ведущий вас к удовлетворению, счастью и самореализации.

Многие из нас идут по жизни лишь со смутным ощущением того, куда лежит путь. Это объясняет, почему многие достигают средних лет или пенсии с чувством разочарования. Ведь у нас никогда не было больших целей, к которым мы бы стремились. Мы как будто играем в футбол, не зная, где ворота, или садимся в самолет и не знаем, куда летим. Каждому из нас необходим план. *Одиннадцать ловушек – это препятствия на пути к достижению наших целей; они не подскажут, что нам нужно для счастья.* Разработав набор целей, вы можете начать планировать определенные шаги к их достижению. Мы настаиваем, чтобы вы подходили к перемене стратегически, а не наугад.

Чтобы создать личное видение, вам нужно открыть свои *природные склонности*, в том числе те интересы, отношения и занятия, которые приводят к чувству удовлетворения. Мы считаем, что каждый человек обладает врожденным набором личных предпочтений. Возможно, самая важная задача в нашей жизни – понять их. Лучше всего слушать свои эмоции и телесные ощущения. Занимаясь приятными делами или вступая в отношения, реализующие наши природные склонности, мы испытываем удовольствие или радость.

К сожалению, многие из нас с детства привыкли не придавать значения природным склонностям, а делать то, чего от нас ждут другие. Нас заставляют быть жесткими, хотя по натуре мы чувствительны; заниматься медициной, хотя наша естественная склонность – спорт; быть обычными, хотя мы не такие, как все; придерживаться распорядка, хотя мы любим импровизацию.

Можно без конца перечислять примеры того, как родители и учителя из лучших побуждений заставляют нас отвернуться от нашей природы. Естественно, мы не можем эгоистично стремиться только к тому, чего нам хочется. Нужно найти баланс между нуждами общества и личным удовлетворением. Мы не защищаем философию нарциссического существования. Однако многих из нас слишком сильно учили, социализировали и толкали в объятия чужих ожиданий.

Многим нужно повернуть этот процесс вспять, чтобы измениться. Мы должны понять, кто мы такие и что делает нас счастливыми, не полагаясь лишь на то, что делает счастливыми людей вокруг нас. Конечно, терапевты не могут разработать это видение за вас, но способны задать направление, подсказать вопросы, которые вы зададите сами себе. Мы уже обсудили здесь ключевые потребности, которые могут привести к счастью (это было второе положение нашей философии). Теперь опишем их более подробно.

Первая сфера изменений касается *отношений*. Как вы представляете себе оптимальные отношения? Какими видите свои связи с другими людьми? Подумайте о близких отношениях. Какой их тип вам ближе? Что для вас важнее – страсть, романтика, товарищество, семья? Какие цели вы ставите перед собой в поисках партнера? Насколько важна для вас эмоциональная близость по сравнению с сексуальным влечением?

Отношения – это почти всегда компромисс. Разумные компромиссы трудно даются многим из нас, потому что мы не чувствуем связи с нашими естественными наклонностями. Мало кто находит партнера на всю жизнь и получает от него все необходимое. Поэтому приходится делать выбор. Что вам важнее всего в выборе партнера? Какие менее важные качества были бы хороши, но без них вы в крайнем случае обошлись бы? Например, вы хотите любить человека и ощущать близость, но испытывать к нему меньше страсти. Мы не верим в идеальные отношения, которые одинаково хороши для всех; вам нужно решить, что подходит именно вам.

Каких социальных отношений вы хотите? Каких друзей? Насколько вы стремитесь к «светской жизни»? Важно ли вам участвовать в деятельности своего сообщества? Вы хотите быть членом церкви или синагоги; работать со школами или органами администрации; участвовать в группах поддержки? Насколько близко вы готовы общаться с сослуживцами на работе? Эти решения вам придется принять, опираясь на свои природные наклонности.

Эмоциональная депривация, Недоверие и Жестокое обращение, Отверженность или Изгнание из общества – самые крупные преграды для развития отношений. Победив их, вы выстроите более глубокие связи с людьми. Ваше понимание отношений направит вас в борьбе с этими ловушками.

Вторая ключевая сфера перемен – *самостоятельность*. Каков для вас оптимальный уровень независимости? Естественно, вы стремитесь к независимости и уверенности, хотите быть сильной личностью. Но какой баланс автономии и единения с другими принесет вам больше счастья?

Некоторым людям больше подходит решение задач в одиночку. Другие становятся счастливее, общаясь и строя отношения.

Автономия дает вам свободу искать здоровые отношения и избегать или уходить из нездоровых. Вы вправе сохранять связи, потому что вам этого *хочется*, а не потому, что это *нужно*. Многие люди с ловушками Зависимости и Уязвимости чувствуют себя в западне разрушительных отношений. Они боятся уйти и самостоятельно столкнуться с миром. Эти две ловушки – крупнейшие преграды на пути развития здорового уровня автономии.

Автономия – жизненно важный компонент реализации ваших природных наклонностей. Для нее необходимо развивать в себе чувство индивидуальности. Вы свободны быть собой. Неважно, предпочитаете ли вы быть музыкантом, художником, писателем, спортсменом, механиком, актером, домохозяйкой, путешественником, натуралистом, сиделкой или лидером, – вы вправе стремиться к своей мечте. Вы не боитесь выходить в мир и не теряетесь в отношениях, живя жизнью вашего партнера вместо своей.

Третий компонент перемены – *самооценка*. Как и автономия, она дарит *свободу*. Ловушки Неполноценности и Несостоятельности – блоки на пути к высокой самооценке. Чувство неполноценности и стыда тянет вас вниз, заставляя упускать возможности. Стыд – как тяжелая черная туча, окружающая и парализующая вас: она не дает вам общаться, выражать себя, удовлетворять свои нужды, развиваться.

Вы хотите выбрать жизнь, которая повысит вашу самооценку. Как изменить к лучшему мнение о себе, принять себя без стыда и неуверенности? Каковы ваши сильные стороны и как их можно развивать? Какие ваши слабости можно исправить?

Четвертая сфера для перемены – *самоуверенность и самовыражение*. Это способность сделать так, чтобы ваши потребности удовлетворялись, а чувства проявлялись. Если вы можете постоять за себя, вам удастся следовать своим природным наклонностям и получать удовольствие от жизни. Как вы можете себя выразить?

Покорность и Завышенные Стандарты – препятствия на пути к уверенности в себе. С Покорностью вы отвергаете собственные нужды и удовольствия, чтобы помочь другим и избежать их гнева. С Завышенными Стандартами вы отвергаете свои нужды и удовольствия, чтобы заработать одобрение и известность и спастись от стыда. Достижения и перфекционизм становятся целью вашей жизни за счет счастья и удовлетворения.

Страсть, творчество, спонтанность и веселье повысят качество вашей жизни. Важно иногда расслабляться, позволять себе радость и удовольствие. Если вы откажетесь от самоуверенности и самовыражения, жизнь покажется вам тяжелой и вы впадете в отчаяние. *Для изменения нужно позволить себе удовлетворять свои основные потребности и следовать наклонностям, лишней раз не причиняя боль окружающим.*

Пятая сфера роста, не менее важная, чем остальные четыре, – *забота о других*. Одна из сторон жизни, приносящая наибольшее удовлетворение, – это умение делиться и сопереживать. Избранность мешает вам проявлять заботу о людях вокруг вас. Вовлечение в общественную жизнь, благотворительность, забота о своих и чужих детях, помощь друзьям – все это связь с чем-то, что выходит за рамки вашей личности. Какой вклад в мир можете сделать вы?

Духовность и религиозные верования могут стать важными компонентами ощущения себя частью мира. Большинство религиозных и духовных подходов объединяет выход за пределы заботы о себе и своей семье – во Вселенную. Многие формы религиозного опыта дарят это дополнительное измерение и удовлетворение.

Подумайте о сферах, которые мы описали, и развивайте свое видение жизни. Многие цели универсальны: любовь, самовыражение, удовольствие, свобода, духовность, щедрость – этого хочет большинство из нас. Однако они часто сталкиваются между собой. Например, страсть может конфликтовать со стабильностью, самостоятельностью и близостью, самовыражение – с заботой о других. Вам придется расставить приоритеты и выбрать баланс, который вам кажется правильным. Соедините элементы этих обширных целей в ваш собственный уникальный путь в соответствии с вашими нуждами и приоритетами.

Эмпатическая борьба с собой

Мы вывели термин, который описывает то, что мы считаем здоровым отношением к перемене: *эмпатическая борьба с собой*. Сопереживайте себе, постоянно подталкивая себя к изменению. Многие люди либо критикуют себя слишком сильно, когда не чувствуют, что достаточно изменились, либо придумывают себе оправдания.

Как мы уже неоднократно отмечали, процесс изменения очень сложен. Прежде всего будьте снисходительны к себе. Вы стараетесь делать все возможное. С пониманием отнеситесь к своим ограничениям и недостаткам. Помните, что ловушки очень трудно изменить. Важно, чтобы вы поняли, как стали таким. *Помните источники своих ловушек и старайтесь сопереживать своей детской личности.*

Так же важно брать на себя ответственность за изменение. Многие группы поддержки подвергались критике за то, что учили своих участников чувствовать себя жертвами родителей, но не брать на себя ответственность за изменение. Это серьезный риск. Жизненно необходимо продолжать бороться с собой. Будьте настойчивы. Не откладывайте перемену, дожидаясь более подходящего времени. Лучше всего начать прямо сейчас. Неважно, сколько вреда вам нанесли в детстве, это не отнимает у вас ответственности за перемены в настоящем. *Детская боль объясняет, почему меняться так трудно и долго; но она не оправдывает того, кто позволяет разрушительному поведению продолжаться, не стараясь его изменить.*

Будьте честны с собой. Осознайте важность столкновения с реальностью. Столько людей вводят себя в заблуждение, цепляясь за иллюзии того, какими они хотели бы быть или какими хотели бы видеть других людей! Они не готовы признать себя настоящими – свою холодность, печаль, злобу, тревогу. Посмотрите на свою реальную ситуацию. Самообман приведет лишь к тому, что вы и дальше будете разрушать себя и мешать себе заводить ценные отношения.

Заставьте себя меняться с той скоростью, с какой сможете справиться. Мы не можем разобраться со всем сразу, поэтому нам нужно постепенно работать с ловушками. Верьте, что вы достигнете цели. Вера поможет вам справиться с неудачами и разочарованиями. Будьте терпеливы и настойчивы, и однажды ваше видение станет реальностью.

К сожалению, некоторые перемены нельзя совершить маленькими шагами. Они требуют прыжка в бездну, высокой степени риска. Иногда, чтобы вырасти, нужно совершить крупные изменения: уход из отношений, смену работы или переезд в другой город. По мере того как мы лучше узнаем о своих природных наклонностях и преодолеваем ловушки, мы разрываем связи с прошлым. Возможно, вам придется бросить безопасные детские шаблоны поведения, чтобы вырасти во взрослого, которым вы хотите быть.

Помощь со стороны

В одиночку меняться тяжело. Легче делать это, когда у вас есть союзники. Обращайтесь за помощью к людям, которые вас любят. Дайте шанс друзьям и членам семьи. Расскажите им, что вы пытаетесь сделать, и заручитесь их помощью.

Иногда друзья или родственники могут служить менторами или ролевыми моделями, дать совет, наставление и вдохновение. Знакомство с кем-то, кто уже достиг какой-то из ваших целей, сделает процесс изменения *реальнее* и подарит вам веру в то, что измениться можно.

Друзья и члены семьи часто бывают объективнее вас. Они помогают анализировать и подталкивают вас к трудным задачам. Вам будет трудно измениться без помощи человека, который видит ваши недостатки со стороны.

К сожалению, не всегда возможно обратиться к семье и друзьям. У вас их нет, или у них самих слишком много проблем. Часто близкие усиливают ваши ловушки, вместо того чтобы поддержать вас. Если дело обстоит так, задумайтесь о профессиональной помощи.

Есть и другие случаи, когда стоит обратиться к профессионалу. Например, ваши симптомы настолько серьезны, что мешают вам жить; вы топчетесь на одном месте и не знаете, куда идти; перемена кажется невыполнимой. Прибегайте к профессиональной помощи, когда вы переживаете жизненный кризис – разрыв длительных отношений или потеря работы; в такое время вам нужна поддержка и вы более восприимчивы к переменам. Задумайтесь о помощи, если у вас было тяжелое детство, в котором присутствовало эмоциональное, физическое или сексуальное насилие. Наконец, если из-за своих проблем вы причиняете вред другим, профессиональная терапия вам точно необходима.

При серьезных симптомах порой используют психофармакологию. Например, у вас серьезная депрессия: вы чувствуете себя жалким, у вас проблемы с едой и сном, вы кажетесь себе медлительным, теряете работоспособность, не можете сосредоточиться; вы потеряли интерес к вещам, которые вас радовали, и даже задумываетесь о самоубийстве. В этом случае без промедления обратитесь к профессионалам.

Возможно, вы испытываете признаки тревожного расстройства: панические атаки, множественные фобии, обсессивно-компульсивные симптомы или сильную тревогу. Вы так боитесь общения, что вовсе избегаете его. Это тоже причина получить профессиональную помощь.

У вас может быть зависимость от алкоголя и наркотиков или посттравматическое стрессовое расстройство, при котором вас мучает какое-то событие из прошлого. Вас терзают яркие воспоминания или ночные кошмары, вы чувствуете себя оглушенным и отстраненным. Встречаются серьезные расстройства питания – булимия или анорексия. Ваше желание сбросить вес так сильно, что вы объедаетесь, а потом каким-то образом очищаете желудок или едите все меньше и меньше, худея с опасностью для здоровья. Во что бы то ни стало обратитесь к профессионалу, если страдаете от этих серьезных расстройств.

Выбор терапевта

Решившись на получение профессиональной помощи, вы должны хорошо продумать, к какому терапевту обратиться. Здесь нет универсальных рекомендаций. Выбор терапевта – еще один пример следования вашим природным наклонностям.

Очень важно, чтобы у терапевта были документы, подтверждающие его квалификацию. Вам нужен образованный и следующий этическому кодексу специалист, ведь вы вверяете ему свое благополучие. Хотя мы сами психологи, мы также рекомендуем социальных работников, психиатров и психиатрических медсестер, *если у них есть опыт работы с вашей проблемой*. Все эти профессии требуют как минимум диплома университета и государственной лицензии. Среди них вы скорее найдете человека с соответствующими знаниями, клинической практикой, связями с профессиональными ассоциациями, высокими стандартами, этическим кодексом и ответственностью перед общественностью. Чем серьезнее ваши симптомы, тем это важнее.

Существует много различных школ терапии. Как уже говорилось в этой главе, мы считаем неправильным выбирать терапевта, который посвящает себя только одному подходу или модели. Лучшие терапевты способны объединить несколько техник и стратегий, в зависимости от потребностей пациента.

Вам невероятно важно найти специалиста, который «подойдет вам» эмоционально, – теплого и понимающего, с кем вам спокойно, кто искренне сочувствует вам и кому вы можете доверять. Этот человек должен быть достаточно тверд, чтобы очертить четкие границы и остановить вас, когда вы собьетесь с пути. Скептически отнеситесь к терапевту, если он всегда соглашается и успокаивает вас, кажется холодным и отстраненным, излишне вас критикует или у него есть скрытые мотивы для работы с вами.

Избегайте «влечений», которое генерируют ваши ловушки. Например, при ловушке Неполноценности вас может привлекать критически настроенный, «высокомерный» терапевт, хотя он способен навредить вам. Вам больше подойдет специалист, который будет относиться к вам с теплотой и уважением. Если ваша проблема – отсутствие связи, вместо холодного и отстраненного терапевта выбирайте того, кто даст вам импульс к общению. Вам нужен не тот терапевт, который вас привлекает, а тот, кто создаст среду, подходящую для вашей проблемы. В каком-то смысле он должен стать для вас родителем, которого у вас никогда не было. Мы называем это терапией «ограниченного воспитания». Один из ее аспектов – обеспечение *частичного противостояния* тем проблемам, с которыми вы столкнулись в детстве. Если о вас мало заботились, терапевт позаботится о вас. Если вас излишне критиковали, терапевт поддержит и оценит вас. Если ваш родитель нарушал ваше личное пространство, терапевт будет уважать ваши границы. Если с вами были жестоки, терапевт защитит вас.

Естественно, нельзя ждать, что терапевт полностью заменит родителей, которых вам не хватало. Это нереально – вы видите его лишь час или два в неделю. Кроме того, отнеситесь с недоверием к терапевтам, которые вынуждают вас чрезмерно зависеть от них или обещают уровень поддержки, выходящий за рамки психотерапии.

Ваш терапевт может также стать ролевой моделью в сфере, где вы испытываете затруднения. Например, он достаточно напорист в том, чего вы стесняетесь, или открыт, когда вы замкнуты. Он может смоделировать пути эффективного решения проблем.

Мы также советуем вам вступить в заслуживающие доверия группы поддержки. Системы 12 шагов, такие как АА (Анонимные алкоголики), ВДА (Взрослые дети алкоголиков), АЛ-АНОН (родственники алкоголиков), СОЗА (Анонимные созависимые), АН (Анонимные наркоманы) и АП (Анонимные передающие), уважаемы и известны по всему миру. У этих групп есть программы, которые помогут вам измениться.

Опасайтесь сект. Эти группы с харизматическими лидерами вербуют новых членов (обращают их в свою веру) и часто требуют большие суммы денег для вступления или выхода. Секты культивируют зависимость и покорность и внушают своим членам, что они особенные и обладают тайным знанием, которого больше нет ни у кого. В реальности сектантов вынуждают оставаться детьми, вместо того чтобы справляться с запросами взрослой жизни. Их заставляют следовать указаниям лидера, а не раскрывать свои естественные наклонности. Если вы собираетесь вступить в группу и не уверены в ее репутации, проконсультируйтесь с одним из профессионалов по психическому здоровью, упомянутых выше, или позвоните в соответствующие профессиональные ассоциации.

Если вы хотите, чтобы вас направили к терапевту, использующему подход ловушек, там, где вы живете, обратитесь к нам. Более того, когда вы решитесь поделиться вашим опытом применения этого метода (позитивным или негативным), мы с радостью примем этот отзыв. Расскажите нам свою историю. Хотя мы не можем оказать вам психологическую помощь по почте, будет очень ценно получить от вас информацию, пока вы проходите процесс изменений. Вы можете написать

или позвонить нам:

Доктор Джеффри Янг

Нью-йоркский центр когнитивной терапии

3, East 80th Street, Penthouse

New York, New York 10021

(Тел.: 212-472-1706)

Доктор Жанет Клоско

Центр когнитивной терапии Лонг-Айленда

11 Middleneck Road

Great Neck, New York 11021

(Тел.: 516-466-8485)

Нам хотелось бы закончить эту книгу цитатой из стихотворения Т. С. Элиота «Литтл Гиддинг»:

Мы не должны переставать искать. В конце любого поиска
Мы снова вернемся в начало, И это место
наконец-то покажется нам знакомым.

Благодарности

У книги «Прочь из замкнутого круга!» особая роль – это итог и кульминация нашего многолетнего личного и профессионального роста. Поэтому мы хотим поблагодарить всех, кто внес свой важный вклад в нашу работу как в прошлом, так и сейчас.

Мы в долгу перед Дэном и Тарой Гоулман, без чьих советов, поддержки, веры, ласковых понуканий и, конечно, дружбы мы никогда не осилили бы такой сложный проект; перед Артуром Вайнбергером, который много лет поддерживал нас, когда мы развивали нашу схемцентрированную модель; перед Уильямом Зангвиллом, который своей бесценной и строгой критикой побуждал нас оттачивать и выверять наши идеи; перед Дэвидом Брикером, который, занимаясь инновациями в психотерапии, постоянно открывал перед нами новые перспективы; перед Кэти Флэнаган – за помощь в управлении Центром, мудрые замечания и теплоту; перед Биллом Сандерсоном, исполнявшим важные обязанности директора по обучению в Центре когнитивной терапии Нью-Йорка и одного из директоров Центра когнитивной терапии Лонг-Айленда; перед Марти Слоаном, Ричардом Сакеттом, Джейн Рай и остальными нашими друзьями и коллегами в Нью-Йорке, которые содействовали развитию нашего метода. Мы в долгу перед нашими редакторами Деб Броуди и Алексией Доржински, которые облекли эту книгу в форму и задали ей верный тон; перед нашим агентом Пэм Бернстайн, которая помогла книге увидеть свет.

Я хотел бы выразить личную благодарность еще нескольким людям, сыгравшим важную роль в моем профессиональном развитии. Джанет Клоско – за то, что наше сотрудничество получилось таким вдохновляющим и продуктивным. Мне не удалось бы «приспособить» для себя лучшего соавтора; Уиллу Свифту, который, как отец, верил в меня, даже когда я сам утрачивал веру, – спасибо, что помогал мне записывать идеи на пленку и давал на них ценные комментарии в последние восемь лет; Аарону (Тиму) Беку, который многому научил меня благодаря своим клиническим познаниям, пронизательному уму и эмпирическому подходу к личным и профессиональным проблемам. Питеру Курилову и Артуру Доулу, моим научным руководителям, – за дружбу, веру в мои силы и свободомыслие, которое помогло мне заняться когнитивной терапией еще до того, как она получила широкое признание; Кэндис, за то, что терпела меня и преданно брала на себя ответственность за дела, с которыми я сам не справлялся; Ричарду и Диане Уоттенмейкер, Бобу Спитцеру, Джанет Уильямс, Джину Д’Акили и многим другим, кто помог мне, возможно, даже того не осознавая.

Мне повезло с семьей. Вы всегда одобряли, поддерживали и принимали меня, что бы со мной ни происходило. Я хотел бы поблагодарить моих родителей, дедушек и бабушек, брата Стивена, сестру Дебру и других родственников за то, что терпели все мои заморочки. Работая с менее везучими пациентами, я узнал, что такую поддержку не стоит воспринимать как должное.

Я благодарю всех, кто помог мне стать психологом. Я начну с благодарности Джеффу Янгу за то, что он стал уникальной моделью для подражания и научил меня лучшей из всех известных мне форм терапии. Я благодарю моего наставника Дэвида Барлоу, который объяснил мне, что значит быть профессионалом, и побудил меня развивать мои таланты. Я хотела бы сказать спасибо моему начальнику в Нью-Йорке Уиллу Свифту; Энн де Лэнси, Майку Буркхардту, моим коллегам по интернатуре и другим преподавателям из Университета Брауна и из Университета штата Нью-Йорк в Олбани – Джерри Черни, Рику Хаймбергу, Джону Уопнеру, Глену Конраду, Робину Тассинари, Джиму Манкузо, Роберту Бойсу, Биллу Симмонсу, Алану Коэну, моим однокашникам за теплую поддержку и всем остальным. И наконец, я хочу поблагодарить членов моей семьи и близких друзей за все, что они мне дали.

Библиография

BECK, AARON T. (1976) Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press. Paperbound edition published by New American Library, New York, 1979.

BECK, AARON T. (1988). Love is Never Enough. New York: Harper & Row.

BOWLBY, JOHN (1973). Separation: Anxiety and Anger. (Vol. II of Attachment and Loss), New York: Basic Books.

BRADSHAW, JOHN (1988). Healing the Shame That Binds You. Beach, Fla: Health Communications, Inc.

BURNS, DAVID D. (1980). Feeling Good. New York: William Morrow & Company, Inc.

FREUD, SIGMUND (1920). Beyond the Pleasure Principle: The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. (Volume XVIII: 1955). New York: Basic Books, Inc.

HENDREC, HARVILLE (1988). Getting the Love You Want. New York: Henry Holt & Company.

PERLS, FREDERICK S., HEFFERLINE, R. F., AND GOODMAN, P. (1969). In W. S. Sahakian, Psychotherapy and Counseling. New York: Rand McNally.

WINNICOTT, D. W. (1986). Home Is Where We Start From. Reading, Mass.: Addison-Wesley Publishing Company, Inc.

YOUNG, JEFFREY E. (1990), Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach. Sarasota, Fla: Professional Resource Exchange, Inc.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ



ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

СНОСКИ

1

Эмоциональное уплощение – ослабление эмоциональных реакций, безразличие, душевная холодность (*прим. ред.*).

2

В терапии схем это соответствует трем стилям поведения: поддержанию, избеганию и компенсации (*прим. науч. ред.*).

Я бы не советовала нагружать своими воспоминаниями друзей. Лучше всего обратиться за профессиональной помощью. На сегодняшний день наиболее эффективные методики работы с травмой – пролонгированная экспозиция Эдны Фоа и десенсибилизация и переработка движением глаз (*прим. науч. ред.*).

Книга на русский не переводилась, у нее неоднозначная репутация (*прим. науч. ред.*).

Граучо Маркс (1880-1977) - американский актер, комик (*прим. ред.*).

Типы личности А и В впервые описаны М. Фридманом и Р. Розенманом. Поведение А-типа способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. (*Прим. науч. ред.*)