


Трейси Кроссли

# ОСВО БОЖДЕ НИЕ ЧУВСТВ



Как преодолеть  
последствия  
негативного детского  
опыта и не дать ему  
разрушить вашу жизнь

**Трейси Кроссли**  
**Освобождение чувств. Как**  
**преодолеть последствия**  
**негативного детского**  
**опыта и не дать ему**  
**разрушить вашу жизнь**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Практики самопомощи»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68078297](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68078297)*

*Трейси Кроссли. Освобождение чувств. Как преодолеть последствия негативного детского опыта и не дать ему разрушить вашу жизнь:*

*Мани, Иванов и Фербер; Москва; 2022*

*ISBN 9785001956051*

### **Аннотация**

Практическое руководство, которое шаг за шагом поможет разобрать проблемы, связанные с эмоциональной привязанностью, и построить крепкие, надежные и счастливые отношения.

Трейси Кроссли, психотерапевт и эксперт по отношениям, дает практические инструменты, как разобраться со своим стилем привязанности и решить проблемы, связанные с ненадежным типом (тревожным, избегающим и тревожно-избегающим) – с самооценкой, самовосприятием и собственной ответственностью. Вы разрушите сформировавшиеся ранее негативные подсознательные убеждения и сумеете создать эмоциональную связь с собой и другими людьми.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Вступление	7
Предисловие. Вы сглупили, но все равно прекрасны и достойны любви	15
Глава 1. Ненадежная привязанность и драматический треугольник	21
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Трейси Кроссли**  
**Освобождение чувств. Как**  
**преодолеть последствия**  
**негативного детского**  
**опыта и не дать ему**  
**разрушить вашу жизнь**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2021 Tracy Crossley

All rights reserved. Any unauthorized duplication in whole or in part or dissemination of this edition by any means (including but not limited to photocopying, electronic devices, digital versions, and the internet) will be prosecuted to the fullest extent of the law.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Моему любимому мужу Дэвиду, моей опоре и  
лучшей поддержке в жизни*

# Вступление

Если бы только у меня была возможность прочитать эту книгу в прошлом, когда я боролась с проблемами и мучилась от последствий собственного выбора... Я страдала от перфекционизма, замкнутости, повышенной тревожности. Я все время пыталась угодить людям и тратила уйму времени на решение чужих проблем, делая вид, что у меня нет собственных, – я стала настоящим мастером по сокрытию боли. Никто не знал, как на самом деле я страдала. Впрочем, я смогла бы развеять любые подозрения, убедила бы, что трудности временные и я скоро с ними справлюсь. Я не выносила жалости к себе, как и ненужных советов, полагая, что во всем отлично разбираюсь сама.

Перфекционизм и стремление решать проблемы других подразумевали, что мне никогда не доведется почитать на лаврах. Я делала все, чтобы мои достоинства заметили. Если такого не случалось, я наказывала себя. Я считала, что заслужила страдания, если меня отвергли, если я не оправдала надежд, допустила ошибку или сделала нечто, изменившее к худшему восприятие меня окружающими.

Я не хочу, чтобы ты, мой читатель, оставался в одиночестве, пока гоняешься за счастьем и мучительно пытаешься разглядеть поворот, который приведет к нему. Вот почему я написала эту книгу.

## Мой путь к эмоциональному освобождению

Я занимаюсь онтологическим коучингом и учу клиентов согласовывать потребности разума, тела и души. Этот вид коучинга ведет к самопознанию и развивает эмоциональные, соматические и духовные аспекты. Я помогаю людям наладить эмоциональные отношения с самим собой и окружающими, выйти за пределы, ограничивающие их мышление, сломать шаблоны, которые удерживают в тупике и заставляют страдать. Изменение шаблонов – тяжелый труд, но он позволяет преобразить жизнь и ведет человека к личностной свободе.

В этой книге я делюсь своим опытом и опытом своих клиентов. Я давно связана с бизнесом: ребенком продавала попкорн на улице на углу, во взрослом возрасте владела вполне успешной фирмой в области графического дизайна и маркетинга. У меня есть опыт работы в корпоративном управлении, маркетинге, продажах и других сферах. Но чем бы я ни занималась, я всегда помогала людям. Я была выдающимся специалистом по решению проблем!

Мне всегда нравилось работать с людьми, я испытывала настоящую радость от того, что помогала клиентам разбираться в их личных проблемах. Все это привело к осознанию истинного призвания.

Мое представление о том, что такое счастье, долгое время

было несколько искаженным. Я полагала, что главное – стать успешной в бизнесе и личных отношениях, тогда все само встанет на нужные места и я достигну состояния, схожего с нирваной, и вознесусь к счастью. Однако я продолжала страдать и искала правильные ответы для каждой ситуации в моей неправильной жизни.

### **От обвинения к ответственности**

Я знала, что из-за моей повышенной тревожности, не говоря уже о неспособности построить прочные отношения и гнетущей внутренней пустоте, мне требуется помощь специалиста. Как и миллионы людей со схожими проблемами, я ходила к психотерапевту. Я научилась хорошо формулировать мысль, описывать сложные личные ситуации и свои действия. Признаться, я так ловко философствовала о собственных проблемах, что один психотерапевт, выслушав меня, лишь развела руками и заявила, что я слишком развитая личность, чтобы она могла мне помочь. Тогда я разочаровалась, однако позже, вспоминая наш разговор, поняла, что сама во всем виновата. Я старалась продемонстрировать свое умение вести диалог.

После сеансов терапии мне становилось лучше, но вскоре проблемы возвращались. Я осмысливала происходящее и принимала верные решения, но поступала по-прежнему. Казалось, у меня никогда ничего не получится. Я снова и снова покупала книги, надеясь на помощь, но чувствовала себя

ужасно. Это угнетало и в то же время побуждало найти способ улучшить жизнь.

У перфекционистов и людей, которые любят решать проблемы, есть хорошая черта – мы легко не сдаемся, изначально настроены на долгую работу. Больше всего я боялась, что кто-то узнает про мою неуверенность. Я даже себе запрещала об этом говорить, не то что людям. Что будет, если они узнают, что я не могу навести порядок в своей жизни?

Однажды я шла по улице и прокручивала в голове проблемы, и внезапно меня осенило – я сама и есть главная своя проблема, и с этим не разобраться традиционными способами. Я привыкла считать, что найду ответ в тематической литературе. Что сама все делаю правильно, вот только люди не хотят мне помогать. В тот день на улице я осознала: я сама несу ответственность за свои поступки и решения. До этого я лишь обвиняла!

За первым прозрением последовало второе, еще большее по силе воздействия: пока я не пойму, что происходит внутри меня, ничего не изменится. Я увидела, как сторонилась, боялась своих эмоций и чувств, будто они вирус гриппа. Ни за что бы не позволила себе расчесать якобы заживающую рану!

Озарения так впечатлили меня, что я остановилась отдышаться. Я стояла на тротуаре, и в голове пронеслась мысль: «Работай над своими эмоциями, пока не поймешь, что готова двигаться дальше. Даже если появится желание отстра-

ниться, не реагировать или обвинять, нужно пропустить через себя эти эмоции, а не бросаться к привычным шаблонам. Довольно этой дряни». Я понятия не имела, что значит «пропускать через себя эмоции», но чувствовала, что моя жизнь начинает меняться.

Перемены заняли годы. Меня ошеломляли открытия. Было видно, как соединить точки, обозначающие мою склонность приукрашивать трудности, стремление быть идеальной и угождать людям, ошибочные решения, оскорбляющий меня внутренний голос, мою тревожность и тяготы страданий. И не только это, но и осознание того, как ужасно я к себе относилась. Я не понимала, что такое любовь к себе и как она должна выражаться в моем случае. Но я четко знала, что изменю свою жизнь к лучшему, если отнесусь к этому озарению серьезно.

Тогда я только начинала консультировать и ввязалась в очередные проблемные отношения, в которых не могла до конца разобраться. Я решила на их примере выяснить, что я делаю не так, почему они начинаются, но вскоре заканчиваются, вновь и вновь причиняя мне боль. До того дня я, честно признаться, была уверена, что виноват мой партнер. Почему он не сделал все правильно и мы не пошли, взявшись за руки, по освещенной солнцем дороге жизни? О боже, неужели меня опять ждет тяжелое испытание?! Не теряя ни секунды, я занялась изучением установок, которые подталкивали меня к неэффективным действиям. Мне нужно было понять,

откуда взялось убеждение, что я ничего не стою, несмотря на то что я немалого добилась. Я продолжала читать книги по саморазвитию, как делала уже много лет, но постепенно пришла к выводу, что ни одна из них не подскажет, как и что изменить в себе для обретения счастья. Недавнее прозрение подсказывало, что для этого главное – установить контакт с самой собой.

Прошло много лет, я совершила немало ошибок и наконец этого добилась. Я научилась принимать свои глупости и ошибки, но при этом чувствовать, что я все еще прекрасна и достойна любви. Звучит не очень. И верится с трудом. Но постепенно я стала обращать внимание на некоторые вещи. Всякий раз во время тревоги или иных мучительных для себя состояний я замечала, что мои эмоции лишь в малой степени связаны с ситуацией. Большинство из них пришли из прошлого опыта и тех моментов, когда я о них говорила. Пришлось преодолеть пласт поверхностных эмоций и реакций и нырнуть еще глубже в свой мир. Это было непросто – как узнать, что установил контакт с кем-то совершенно незнакомым внутри себя?

### **У меня получилось, и началось волшебство**

Эксперименты с эмоциями и их пониманием, выбор последующих действий в личных отношениях очень помогли мне в работе коучем. Я перестала реагировать на каждую вишащую криво картину: мои внутренние проблемы не решить,

выправив ее. Постепенно я становилась более уверенной в себе, делала выводы из каждой критической ситуации в жизни и тем самым могла помочь клиентам в аналогичных случаях.

Многие из них так же мучились от неуверенности в себе, стали сами для себя проблемой, страдали от шаблонов и, пытаясь угодить людям, выискивали трудности, додумывали, предугадывали и принимали все на свой счет (я думала, что поступки людей относятся непосредственно ко мне) – и таким образом сами закрывали себе путь к счастливой и благополучной жизни. Но иного понимания у них не было. Как и я, они много лет верили, что все делают правильно и что скоро это принесет плоды, изменит их жизнь к лучшему.

Я объяснила своим клиентам, что этого не случится, если не перейти к чему-то новому, и особенно в отношениях с партнером. Я отчетливо видела: боязнь ненадежной привязанности отражается как на личной, так и на профессиональной сфере.

В процессе работы над собой я не только становилась более решительной, уверенной и открытой, я даже внешне изменилась. Я стала притягивать мужчин с развитым самосознанием, желающих расти и развиваться, чтобы стать счастливее. В какой-то момент я ощутила, что готова к новым отношениям. Через два месяца я встретила человека, за которого впоследствии вышла замуж. На этот раз все было совсем не так, как прежде, – мне было легко. Я смогла изба-

виться от ложных убеждений, поменять шаблоны поведения и, как следствие, уйти от привычного, навеянного опытом способа действовать. Жизнь изменилась, как только изменилась я сама, как только открыла для себя все новое, что только смогла. Я уверена, и у вас тоже получится.

# **Предисловие. Вы сглушили, но все равно прекрасны и достойны любви**

В современном обществе настоящая эпидемия страданий, перфекционизма, стремления угодить людям и стандартов поведения. Нас вынуждают все делать на максимуме возможностей: отдавать больше, работать больше, компенсировать в избыточной степени, все постоянно и тщательно анализировать. И это связано скорее не с избытком счастья, которым можно поделиться, а с нашей внутренней неуверенностью относительно своей ценности как личности.

Для многих перфекционизм стал положительной и важной чертой; это означает, что вы конкурентоспособны, обладаете стимулом и стремитесь стать лучше. По мнению перфекциониста, страдание – удел других, людей слабых. Они не считают это качество вредным для себя и отношений с миром. В этом ирония стремления быть совершенным.

Будьте честны с собой. Счастливы ли вы? Замечаете ли, что стремитесь к финишу, но никогда не добираетесь до него, независимо от того, как правильно поступаете, как усердно трудитесь или скольким людям угодили? Такой образ жизни изматывает и утомляет, приводит к выгоранию, нервозности, постоянному чувству вины, зависти и многим

другим чувствам и эмоциям, доставляющим страдания, в том числе физические, и даже заболеваниям, например таким, как гипертония.

Из этой книги вы узнаете, как ваш внутренний перфекционист, выгоревший, любитель угождать и решать проблемы других мешает вашему счастью. Вы сможете понять, что оказались в таком положении не по своей вине, а из-за ненадежной привязанности, появившейся еще в детстве. А также узнаете, как ответственность за поступки поможет избавиться от вредящих вам привычек. Будьте готовы осознать то, что до сего момента в себе не замечали. Узнать о воздействующих на вас скрытых силах, о коварном драматическом треугольнике, о том, что усложняет отношения в обществе, делает их болезненные черты повторяющимися. Эти силы влияют на ваши ожидания и реакции, удерживают вас и заставляют топтаться на месте.

Когда вы поймете, как боитесь ненадежной привязанности и как на вас влияет психологическая модель взаимоотношений, вы сможете действовать иначе и понять, что стоит за вашим выбором. В этой книге описаны восемь шагов, которые приведут вас к самопознанию и счастью. Вы признаете, что никогда не будете идеальным, но можете стать и станете лучшей версией себя – совершающим ошибки, прекрасным и достойным любви.

## **Организация процесса, который будет работать**

Самое сложное то, что эмоции и чувства плохо вписываются в линейный процесс. Пример такого процесса – инструкция по сборке велосипеда: вы выполняете все действия по пунктам от первого до пятого и получаете результат.

Работа с эмоциями выглядит иначе. Эмоции и чувства похожи на прилив и отлив, порой хаотичные, разные по силе. Но они всегда с нами. И они могут быть хорошими друзьями, когда мы позволяем им существовать, а не бежим от них. Отталкивая их, вы добиваетесь обратного эффекта – накапливаете их. В итоге они влияют на ваши подсознательные убеждения, которые создавались под эмоциональным влиянием событий, прямо или косвенно касающихся вас в детстве. Эмоции и чувства влияют на вас, хотите вы этого или нет. Разве не лучше хорошо их изучить и не позволять каждый раз себя удивлять? Осознание чувств позволяет от них освободиться. Здоровые отношения с ними станут ключиком к положительным изменениям в жизни.

### **Восемь шагов к самопознанию, любви и счастью**

Цель этих шагов – разобраться с негативными шаблонами

поведения, избавиться от них, а также поднять самооценку до нормального уровня. Я разработала этот метод за десять лет консультирования, общения со слушателями моих подкастов, такими же людьми, как вы.

Возможно, некоторые шаги покажутся вам знакомыми, но главное в этом деле – подход. Слом привычных шаблонов отразится на эмоциях. Вам потребуются умение управлять чувствами, смелость, готовность признаться в своих слабостях. Вы как будто начнете учить новый язык – язык счастья и успеха.

Первые шесть шагов помогут определить, от чего вы хотите избавиться в жизни, а последующие два – что вы хотите в нее привнести. Каждый шаг выведет вас из зоны комфорта и подтолкнет к изучению доселе неизведанного внутри себя. Не исключаю, что в какие-то моменты вам захочется выбросить эту книгу или сжечь: поверьте, это тоже возможность для роста. Все, что вызывает сильную эмоциональную реакцию, способствует изменениям. Если, несмотря на опасения и сложности, вы не остановитесь, то обещаю, что вскоре вы воспримете перемены как лучшего спутника по жизни. Стресс, печаль или состояние потерянности, возникающие из-за ваших старых убеждений, останутся в прошлом.

Перечислю восемь шагов к самопознанию, счастью и любви.

**Прекратите...**

- ...бояться и зависеть от результата;
- ...стараться быть идеальным;
- ...угождать людям;
- ...искать проблемы, которые можно решить;
- ...совершать поступки вопреки своим желаниям как делают Жертвы/Мученики (например, говорить «да» вместо «нет» и наоборот);
- ...принимать все на свой счет.

### **Начните...**

- ...брать на себя ответственность;
- ...испытывать разные чувства.

С [четвертой главы](#) вы начнете разбираться с шаблонами поведения, исследовать, что они для вас значат и как от них избавиться. Не пропускайте первые три главы, в них описаны инструменты, которые понадобятся на следующих этапах работы над собой. Дальнейшие шесть шагов вы можете прорабатывать в любой последовательности.

Неприменно купите блокнот или тетрадь и ведите дневник, записывайте в нем ответы на заданные упражнения, отмечайте изменения, которые будут происходить с вами. Выделите время для размышлений о проделанной работе: вам будет приятно отмечать собственные успехи. Настроение поднимется даже от одного упражнения. Регулярная практика поможет обрести иное видение себя и восприятие

жизни. Вы поборете страхи и наберетесь сил и уверенности. Рекомендую вам перечитывать отдельные места или книгу в целом, каждый раз вы будете открывать для себя что-то новое или посмотрите на некоторые вещи под другим углом.

Установление связи со своим истинным «я» – самая полезная работа, которую я когда-либо проделывала, надеюсь, у вас сложится такое же мнение. Странно в этом признаваться, но раньше я понятия не имела, что такое благополучная жизнь. Теперь я очень хорошо это знаю. Мой путь к счастью дал мне возможность подсказать, какие препятствия встречаются на пути и что действовать надо не разумом, а сердцем. Тяжелый труд по избавлению от эмоциональной брони и беспокойства поможет вам обрести внутреннюю свободу и приведет к лучшей жизни и счастью.

# **Глава 1. Ненадежная привязанность и драматический треугольник**

## **Как вы можете быть для себя проблемой?**

Возможно, вам будет трудно признать это и даже шокирует вас, ведь вы считаете себя совершенно нормальным и в чем-то лучше многих. Вы можете быть усердным и щедрым, этакой лапушкой или любительницей все контролировать и указывать, как поступить (тоже мило, правда?). Можете думать приблизительно так: «Я такая, какая есть. Я много трудилась над этим. У меня все в порядке. Виновата не я, а другие».

Больше всего вы боитесь, что эти самые другие узнают, что вы не идеальны и не так прекрасны, как хотели казаться. Как? Разве вы можете ошибиться, как и все мы? Вы так хорошо поработали, сделали все, чтобы выглядеть безупречно и не дать повода для критики. И неважно, снабдили вы себя броней, защищающей, как тефлоновое покрытие, – «Не связывайтесь со мной!» – или избрали роль матери Терезы.

Если это так, то вы знаете, как много сил тратите, ведь

ничто в мире не бывает идеальным. Как бы правильно вы ни поступали, вместе с тюльпанами все равно вырастут сорняки. Постоянное противостояние с жизнью приводит к стрессу и тревожности, а вы продолжаете усердно стараться, напряженно думать, усиленно искать решение, которое постоянно куда-то ускользает. Вы прочитали все книги по саморазвитию, существующие в этом мире!

Возможно, вы замужем или женаты и живете отдельно со своей второй половиной или изменяете, врете, постоянно грызете друг друга. Или говорите партнеру, что хотите стать ближе, но этого не происходит. Эмоциональная дистанция – это часть вашего «я». Стремление избегать эмоций могло превратиться в привычку, если в последнее десятилетие вы были одиноки. И не потому, что любите одиночество, а потому, что сдались, разочаровались, не нашли в своем окружении подходящего партнера. Никакие ваши действия не приводят к положительным результатам: и отношения, и шаблоны поведения остаются прежними.

Вы оказались в тупике потому, что вы не видите себя таким, каковы вы на самом деле. Считаете, что все делаете идеально. Вы боитесь, что люди разочаруются в вас, и поэтому зацикливаетесь на каждой пустяковой ошибке, обвиняя всех вокруг в неудачах собственной жизни: «Начальник неверно объяснил мне задание!» или «Я все делала по рецепту, это он дурацкий!»

Вами движет страх быть разоблаченным. Ваши близкие

ни в коем случае не должны узнать, что вы допустили ошибку. Вдруг они используют это против вас? Или перестанут вас любить? Как же жить без их одобрения?

Если бы вы оценивали себя верно, то убедились бы, что проблема в вас. В стремлении быть идеальным, угодить людям и решать чужие проблемы; в стремлении все контролировать и командовать другими, в страхе быть разоблаченным, в вашей убежденности в том, что у вас свой путь, в недовольстве всеми людьми в целом – все это заключено в вас.

Знайте, вы не одиноки, другие тоже не понимают, как влияют на собственную жизнь и почему все происходит так, а не иначе. Умственные действия могут никак не согласовываться с эмоциональными, физическими и вербальными. В прежние времена я разрывала отношения с теми, кто, как мне казалось, не отвечал всем моим требованиям. Я устанавливала график наших свиданий и то, что мой партнер должен делать в эти временные рамки. Тогда я понятия не имела, почему это так важно для меня, но считала, что раз я жертвую ради него своим временем, совершаю определенные поступки, то и он должен поступать так же. И я очень остро реагировала на то, что он сделал или не сделал. Я не хотела терять контроль или в чем-то нуждаться и ожидала того же от партнера. Заиклившись на собственных ощущениях и желании переделать партнера под себя, я угрожала ему расставанием. Пусть видит, что я права. Пусть боится

меня потерять. Я ожидала, что партнер начнет умолять меня остаться и признает, что он ошибался и был плохим.

Считаете, мой план не очень? Он и не срабатывал. Я постоянно тревожилась. Если бы пришлось играть в «Морской бой», я потеряла бы все корабли. Я не понимала, что стремление контролировать, навязывать свою волю, постоянно шпынять, спорить, метаться от роли Жертвы к Спасателю не решит мою проблему. Я упала в темную кроличью нору ненависти к себе. Мне казалось, у меня едет крыша. И это длилось годами. В глубине души я верила: если смогу убедить мужчину, что проблема в его недостатках, и куплю ему много-много книг по саморазвитию, это мне поможет.

Человеку трудно верно себя оценивать. Близкие и друзья могут высказать свое мнение, даже критичное, но им не разглядеть, что происходит внутри вас. Часто, наблюдая за собой, своими реакциями на события, мы узнаем самих себя и понимаем, что наши реакции вытекают из внутренних установок. Мы считаем их истинными, но они всего лишь выражают наши привычки.

Ваша задача понять, откуда у вас такие предпочтения. Важна не реакция на мотивацию, а причина, по которой она вообще возникает. Мотивация связана с вашим отношением к событиям в жизни и собственным восприятием как их участника. Например, вы не любите попадать под дождь без зонта, а все дело в том, что однажды вымокли насквозь перед неким значимым событием. Поэтому зонт всегда с вами,

даже в солнечные дни. Мотивы управляют вашим поведением. Без мотивов вы не поймете себя.

Когда вы начнете обращать внимание на то, что делаете и почему, то поймете, что самое большое препятствие на пути к счастью – вы сами. Ваши чувства влияют на мысли, а мысли на чувства. А то, какой вам видится ситуация со стороны, влияет и на мысли, и на чувства. Потом возникает реакция. И так в течение всего дня. Найдите несколько минут и вспомните, как сегодня реагировали на людей или ситуации, которыми не могли управлять. Если будете внимательны, заметите, что выносили суждение обо всех и всем, с чем сталкивались.

Большую часть этого внутреннего монолога вы не замечаете, хотя он влияет на вас и вызывает напряжение. Это тоже реакция. Сосредоточившись, вы сможете заметить не только напряжение, но и эмоции или физические проявления, например боль. Наблюдение за своими реакциями на рутинные события – первый шаг к решению проблем. Прежде чем пойти по дороге, ведущей к счастью, надо понять, где вы находитесь.

## **Что для вас значит ненадежная привязанность**

Дети не выбирают родителей. Нельзя полистать каталог и найти идеальных. И вот вы дома с самыми близкими людьми. Они вполне могли быть людьми, не достигшими самопозна-

ния, склонными к грубому поведению и даже насилию, просто невнимательными или нервными. Или слишком привязанными к ребенку и опекающими его сверх меры. Возможно, им не удалось стать хорошими воспитателями, они с вами облажались. Это болезненная ситуация, но таковы условия, ничего уже нельзя изменить.

Вы читаете эту книгу, потому что она о тех, кто облажались. В жизни вы крутые, а теперь переворачиваете страницу, чтобы начать новую главу, которая будет развиваться по новому сценарию.

Что же касается ненадежной привязанности и прочих понятий в этой книге, вам нужно лишь признать, что они существуют и у них есть причина. Вы давно овладели непродуктивными методами избегания счастья. Но раз вы приучили себя так действовать, то можете и заставить разучиться и поступать иначе.

Возникновение привязанности, эмоциональных отношений между ребенком и взрослым – один из многих аспектов воспитания. Если сформировалась надежная привязанность, ребенок уверен, что в случае необходимости родитель придет на помощь. Теорию привязанности разработал английский психиатр Джон Боулби в 1969 году. Он пришел к выводу, что привязанность в раннем возрасте к значимому взрослому, чаще к матери, формирует самооценку, чувство значимости и постоянства в отношениях личных и всех прочих.

Итак, ваши родители заложили либо надежную, либо

ненадежную основу, и в итоге вы сформировали собственную эмоциональную картину мира. В 1970 году психолог Мэри Эйнсворт, исследовавшая теорию привязанности Боулби, провела серию экспериментов под названием «Незнакомая ситуация». В них принимали участие младенцы от 9 до 18 месяцев и их матери. Психолог смоделировала восемь ситуаций, во время которых детей оставляли в комнате либо одних, либо с матерью, либо с незнакомцем или с матерью и с незнакомцем. Велось наблюдение за реакцией детей, когда матери входили и выходили, типом их привязанности и разными аспектами поведения. В результате эксперимента был сделан вывод, что дети с надежной привязанностью будут уважать себя и свои потребности, в то время как дети с ненадежной привязанностью будут обладать низкой самооценкой, потому что у них сложилось негативное представление о самом себе. Психиатры предположили, что тип привязанности влияет на психологическую адаптацию в подростковом возрасте и в юности. Тип привязанности и первые шаблоны поведения ребенка сохранятся на всю жизнь.

*Подождите, почему я не могу быть ребенком с надежной привязанностью?*

Можете. Сформировавшаяся надежная привязанность помогает детям доверять людям, самим себе и тому, что дает им жизнь. У этих детей есть прочная основа, позволяющая изучать мир, устанавливая здоровые связи и доверительно

общаться с окружающими. Они растут с твердой уверенностью, что в их жизни все складывается хорошо, у них сильная мотивация, они чувствуют себя в безопасности. Все это дает им ощущение доверия к жизни. Они не относятся к человеку изначально с подозрением, гадая, чего он от них хочет. Эти дети не пытаются привлечь к себе внимание, балансируя на шаре и жонглируя при этом кеглями для боулинга. Они уверены, что правильно воспринимают мир и свое место в нем.

Умение доверять особенно важно, когда дело доходит до изменений. Дети с надежной привязанностью хорошо адаптируются к новому, справляются со стрессом, их психика в целом более устойчива, а эмоциональный интеллект развит. Детям с надежной привязанностью свойственны все четыре компонента эмоционального интеллекта, описанного Джоном Майером и Питером Саловеем в 1990 году. Они первыми ввели понятие «эмоциональный интеллект» и его четыре компонента, а именно: способность воспринимать эмоции свои и других людей; умение использовать эмоции для облегчения выполнения задачи; способность понимать эмоции, язык эмоций и сигналы, подаваемые эмоциями; умение управлять эмоциями для достижения цели.

Уделяя должное внимание детям, умея распознавать их физические и психологические потребности, родители создают надежную привязанность и закладывают хорошую основу для развития самооценки. Детям будут легко даваться доверие, сопереживание, взаимопонимание в отношениях и

вербальная и невербальная коммуникация.

Здорово! Запишите меня!

Теперь давайте рассмотрим противоположную ситуацию. Непоследовательность в действиях или реакциях (особенно повторяющихся) значимого взрослого формирует ненадежную привязанность. Возможно, кто-то из родителей или оба получили в корне неверное воспитание. Возможно, кто-то из них или оба были эмоционально отстраненными или эмоционально зависимыми в отношениях с вами, ребенком. Да, именно так! Они могли не доверять вам делать выбор и решать, чего вы по-настоящему хотите, и/или чрезмерно опекали вас, проживая за вас вашу жизнь, ограждая вас от разочарований. Тогда вы не научились строить жизнь на своих условиях. Или вы рано потеряли одного либо обоих родителей. На формирование привязанности ребенка влияет даже длительное пребывание в больнице его или родителей либо их чрезмерная занятость на работе, не позволяющая проводить с ребенком необходимое количество времени. Вы не научились устанавливать эмоциональные границы и заботиться о собственной психологической безопасности. По сути, родители подвергли вас сильному стрессу, но, чтобы выжить, вы начертили собственную карту и взяли компас. Вы предпочли игнорировать эмоции и чувства, чтобы защититься от боли, невыносимой для маленького человека. «Забудь! – говорили вы себе. – Какой прок от этих эмоций?» Вам казалось безопаснее не принимать окружающий мир, и вы отго-

родились от него невидимыми стенами, изобрели психологические инструменты, которые помогали снизить силу переживаний.

Прежде чем я продолжу, позвольте пояснить, что эта книга не о том, как свалить вину на маму и папу. Понять, как возникает привязанность, необходимо для того, чтобы добраться до истоков ваших проблем, узнать, как они повлияли на вас и как их решить.

Будучи ребенком с ненадежной привязанностью, вы могли часто испытывать чувство безысходности, отвергая значимого взрослого или став замкнутым маленьким взрослым. Так было со мной, мама называла меня своим «маленьким солдатиком». Если ваше детство было похоже на мое, возможно, вы избрали тот же метод защиты себя – никогда не позволять демонстрировать острую потребность в близости, тепле, внимании и любви. Расплакаться в кинотеатре на глазах у всех было очень страшно, это привлекало ненужное внимание. Физически вы по-прежнему находились рядом с родителями, но психологически стали от них отдаляться. Необходимо было подтвердить себе, что вы не получите от родителей того, что так необходимо, и разрешить себе получать это в школе, через друзей или другими способами. Вы понимали, куда идти, чтобы найти важное ощущение причастности к чему-то, быть принятым неким сообществом.

Уже в раннем возрасте дети с ненадежной привязанностью учатся избегать травмирующих переживаний, когда по-

нимают, что родители почти не интересуются ими, не хотят узнать глубже и понять, что чувствуют дети. Оттого и появляется эта бездонная пустота внутри. Таким ребенком была я!

Все инструменты и методы мы забрали с собой во взрослую жизнь, и теперь перспектива эмоциональной близости заставляет нас обливаться холодным потом. Мы считаем, что процесс эмоционального сближения должен проходить с обязательным условием, что никто не пострадает, никого не оттолкнут в сторону, но это лишь пустые мечты. Многие из нас, детей с ненадежной привязанностью, не создают семьи до конца жизни или довольствуются отношениями, не приносящими удовлетворения, постоянно задаются вопросом, правильно ли поступили, страдают от уверенности, что выбора нет. Пустота внутри разрастается. Мы становимся настоящими мастерами по разработке методов получения внимания и избегания его.

Эта способность пригодится человеку в работе, когда речь идет о результате, но не подходит, если цель – любовь и внимание. На самом деле мы можем весьма преуспеть в профессии, заслужить признание и сохранить дистанцию с миром. Многих людей с ненадежной привязанностью выручает эмоциональный интеллект, который берет верх над ситуацией. Вы справились, стремясь к большему, а не просто будучи собой. Вы могли стать блестящим специалистом, исполнителем, способны угодить клиенту и избежать негативных по-

следствий. Вы все предусмотрели, у вас все получилось! Но пошло ли это вам на пользу? Сейчас вы счастливы?

Если в детстве у вас сложилась ненадежная привязанность, вы не понимаете, что значит нести ответственность за чувства. Это не ваша вина. Вы никогда этому не учились, поэтому не владеете нужными инструментами и навыками. Вы можете не понимать, как совершить поступок под воздействием эмоций или как перестать реагировать на реальность и окружающих. Мчитесь ли вы стремительно к цели, как вам кажется, или с той же силой избегаете чего-то, результат один – отсутствие серьезных отношений, счастья и любви.

И вот в чем дело – став взрослым, вы хотите оказаться там, где найдете ответы на все свои вопросы. А они скрыты в вас самих. Перестаньте искать проблемы в окружающем мире, откажитесь от связанных с этим шаблонов поведения – они только мешают получить ответы. Давайте начнем сегодня, сейчас с признания, что вы облажались (и в этом нет ничего страшного). Теперь вы сами дадите ответы на свои вопросы!

## **Страдания в драматическом треугольнике: от Жертвы к Спасателю, к Мученику, к Преследователю**

Теперь немного отодвинем завесу и разберемся. Драма-

тический треугольник, также известный как драматический треугольник Карпмана, объясняет многое. На самом деле вы можете увидеть его не только в своей жизни, а везде! В фильмах, песнях, программах телевидения, в отношениях друзей и много где еще.

Это социально приемлемый способ не брать ответственность.

Что же это такое?

Впервые драматический треугольник упомянули в 1968 году в статье психотерапевта, доктора медицины Стивена Карпмана *Fairy Tales and Script Drama Analysis*. На перевернутом треугольнике обозначены три распространенные роли. В левом верхнем углу – Преследователь, в правом верхнем углу – Спасатель, в нижнем – Жертва. Впоследствии появились варианты обозначения ролей. Мой собственный таков: Спасатель – он же и Мученик, поскольку это две стороны одной медали.

Почему же я в данной книге упоминаю драматический треугольник?

Треугольник – это психологическая и социальная модель, которой мы следуем бессознательно. Он демонстрирует, как меняются роли участников конфликта, как люди взаимодействуют в повседневной жизни. Каждый обозначенный углом участник показывает низкий уровень развития ответственности.

К сожалению, роли не только проблемны, но и вредны и

потенциально опасны для всех участников. Человек может менять роли в зависимости от ситуации, даже не осознавая этого. Жертве необходим Спасатель или тот, кто ей поможет. Эта острая нужда в защите в совокупности с неуважением к тому, кто ее предоставил, делает некоторых жертв преследователями. Однако позже, устыдившись своего поведения, они начинают спасать того, кого совсем недавно преследовали. Уловить эти переходы от роли Преследователя к Жертве непросто. Вы не сразу поймете, что делаете, а также почему. Причина в том, что вы усвоили эти модели в детстве и действуете автоматически.

Вы хотите, чтобы в некоей ситуации все сложилось определенным образом, и, например, говорите: «Предлагаю уехать отдыхать не в субботу утром, а в пятницу вечером». Допустим, вы не добились желаемого. Как вы поступите? Жертва будет жалеть себя; Преследователь может устроить скандал и заставить близкого человека подчиниться, сделать так, чтобы он чувствовал себя плохо; Спасатель считает, что надо приложить больше усилий, чтобы добиться результата и выглядеть альтруистом, убедить собеседника, что он не думает о личной выгоде.

Треугольник судьбы демонстрирует наличие в человеке расстройств, патологий, нехватку внутренних сил, и это присутствует в нашей жизни, становится ее частью. Каждый из участников модели – пленник и будет оставаться им до тех пор, пока не достигнет высокого уровня самосознания. Пока

же этого не произошло, придется действовать, не имея возможности по-настоящему решать проблемы.

Рассмотрим роль Преследователя в треугольнике. Это может быть злодей из фильма, некий отрицательный герой из телевизионной программы или любовной песни. Вы замечали, какие они обычно грустные?

Суть большинства таких песен в том, что поющего (Жертву) бросил любимый (Преследователь) и он или она не в силах что-либо изменить. Преследователь наделен силой, хотя она и ненастоящая. Кто в семье носит брюки? Преследователь. Кто любит скандалить, обвинять, обладает властной манерой, гневлив, чрезмерно критичен и стремится диктовать, как поступить? Опять Преследователь.

У вас есть начальник, который заставляет вас разрываться на части? Вы наверняка увидите в нем Преследователя. А может быть, вы живете с партнером, который указывает вам, как поступать, как жить, чтобы ему было с вами хорошо? Это Преследователь. А партнер, который изменил и бросил? И это опять Преследователь!

Перейдем к Спасателю. Как он поступает? Спасатель/Помощник/Мученик настолько погрузился в жизни людей, что сам не понимает свои настоящие чувства и желания. Он все время думает о других. Спасатели стараются не показывать свое лицо, всегда прячутся под маской беспокойства о ближнем. Их, казалось бы, бескорыстная забота редко является таковой в глазах тех, на кого она направлена. Спасатели ве-

дут в голове строгий учет всего, что делают, и это помогает им испытывать чувство превосходства. (Поэтому в какой-то момент они становятся преследователями, когда все же дают волю чувствам.) Такой человек способствует плохому поведению объекта заботы. Он или она помогут, если вы застряли в чужой стране; пусть вы едва знакомы, они прилетят и заберут вас домой. Им ничто не кажется слишком сложным или неуместным, если они получают награду и подтверждение своей значимости. Это, разумеется, длится лишь до поры до времени, ведь признания им постоянно мало. На самом деле Спасатель очень злится, он думает: «Я готов все сделать для людей, а они для меня ничего». И Спасатели искренне хотят получить что-то в ответ, но дело в том, что со стороны они выглядят вполне самодостаточными, поэтому никто не стремится им помогать. Получив помощь, они будут чувствовать себя слабыми, униженными, так что подспудно не желают вознаграждения за услугу. Спасатели желали бы, чтобы Жертва обладала экстрасенсорными способностями и могла отплатить так, чтобы не поколебать их ощущение превосходства. Это палка о двух концах, поэтому они ощущают силу и уверенность в себе, лишь спасая. На первый взгляд, Спасатели сами не нуждаются в помощи, они уверены, что справятся с любой ситуацией.

Перейдем к Жертве. О них немало говорят в обществе, но в нашем мире очень много типов Жертв. Это самый слабый тип личности, но лишь на первый взгляд, на самом же де-

ле они коварные манипуляторы. Жертвы позволяют себе затяжные приступы жалости к своей персоне, они считают, что их преследуют, поэтому любят такие фразы, как: «Я предпочла бы побыть одна», «Ненавижу мужчин/женщин», «Они все придурки!», «Какой я несчастный, никто не хочет ничем мне помочь», «Я так одинок», «Никому нет до меня дела», «Никто и не заметит, если меня не станет». Это скрытое стремление диктовать. Человек, считающий, что его психическое состояние кем-то контролируется, – Жертва. Например, Жертва может сказать следующее: «Представить не могу, что ты не приглашаешь меня на свидание в пятницу вечером, потому что должен работать допоздна. Ты просто совсем обо мне не думаешь. А должен».

Как еще выражают себя Жертвы? Они впадают в панику при необходимости принять решение, опасаясь, что оно кому-то не понравится. Интересуются мнением близких и друзей о своих поступках, не демонстрируя этого, они считают, что ими намеренно пренебрегают, навязывая роль Жертвы. Женщины любят жаловаться, что они никому не нравятся, что непривлекательны и неинтересны для мужчин. Всякий раз, испытывая слабость и безнадежность, стыд, чувствуя себя поверженным или обвиняя другого, вы берете на себя роль Жертвы.

Жертвы лишены самостоятельности, из своих страданий они черпают силу, но совершенно иного характера. Она заключается в том, чтобы заставить всех вокруг испытывать

чувство вины, они же не должны нести ответственность ни за кого и ни за что. Становясь Жертвой, человек обретает покой, поскольку от него никто не ожидает никаких угроз и плохих поступков.

Никто в драматическом треугольнике не умеет нести ответственность за содеянное и заботиться о себе лично. Все ожидают, что нужное им сделает кто-то другой, что на самом деле есть реакция. Реакция, когда другой человек совершает действия, которые расстраивают, и это запускает процесс движения в треугольнике. Именно он мешает нам быть индивидуальностью. Каждый участник желает стать победителем.

Обратите внимание, что наше общество одержимо реалити-шоу и сериалами, дающими возможность наблюдать за разворачивающейся на глазах драмой человеческой жизни. Это привлекает внимание, потому что нравится людям. А то же самое, но в нашей собственной жизни? Не очень. Вы с удовольствием купите билет и посмотрите фильм или спектакль, в котором хороший парень (Спасатель) попытается спасти попавшую в беду девушку (Жертва) и сразится с плохим парнем (Преследователь). Это классический сценарий, который мы снова и снова видим на экранах. Помните «Дневник Бриджит Джонс» и Хью Гранта (Преследователь), Колина Фёрта (Спасатель) и Рене Зеллвегер (Жертва). В мультипликационном сериале «Южный Парк» Картман совмещает в себе качества Жертвы, Преследователя и

Спасателя. Он может быть хулиганом, но расстраивается, когда его обижают, и бежит к маме (или кому-либо, кто его выслушает), а еще он и его друзья часто кого-то спасают.

Мы смотрим и принимаем эти развлекательные программы, потому что модель нам знакома; близко и развитие сюжета. Мы привыкли думать в том же ключе с самого детства, поэтому иного пути не видим. Нам нужны удачливый человек и лузер. Плохой и хороший парни. И мы поддерживаем Спасателя.

Это развлечение, но в реальной жизни развитие событий по похожему сценарию переносится болезненно. Это истощает силы и не кажется нам увлекательным. Отношения, противоположные модели драматического треугольника, наполняют человека счастьем, дают возможность развиваться, но мы не рассматриваем такой вариант, если только... счастье не подарит нам кто-то другой.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.