

Глава 1

Привычка угождать: что это, откуда она берется и почему надо с ней распрощаться

Привычка угождать — хроническое пренебрежение собственными потребностями, желаниями и эмоциями в угоду потребностям, желаниям и эмоциям других. Угождателям сложно отстаивать свои интересы в отношениях. Чтобы понравиться окружающим, они готовы наступать на горло собственной песне; им очень трудно устанавливать границы; они не умеют распознавать токсичную среду, прекращать токсичное общение и вовлекаются в односторонние отношения, где только отдают и ничего не получают взамен. Такие люди часто определяют самооценку полезностью для окружающих, умением помочь и поддержать.

Хотя привычка угождать проявляется в отношениях с другими, ее истинной причиной становится потеря контакта со своим «я». По сути, это разновидность пренебрежения собой. Даже в отсутствие других людей рядом многие из нас отбрасывают свои базовые потребности, обесценивают собственные эмоции, не любят находиться наедине с собой и давно забыли, каково это — играть, творить, удивляться, радоваться и испытывать восторг. Отсутствие чувства самооценки приводит к перфекционизму, стремлению стыдить и осуждать себя; к отсутствию навыков борьбы со стрессом, самоуспокоения и эмоциональной регуляции; к компульсивному поведению и зависимостям, становящимся способом избежать проживания эмоций.

Привычка угождать — не психическое заболевание и не диагноз, а поведенческий паттерн. Большинство людей делают это бессознательно: привитый с детства способ взаимодействия с окружающими укореняется в психике. В этой главе мы поговорим о причинах формирования такого паттерна, узнаем, как он влияет на отношения, попробуем понять разницу между привычкой угождать и добротой и использовать новые знания, чтобы разрушить вредный паттерн поведения.

Четыре портрета угождателей

Привычкой угождать может страдать любой, независимо от пола, возраста, этнической принадлежности и уровня дохода, но проявляется она по-разному. Порой человек ощущает себя очень уверенным и естественно проявляет себя на работе, но пассивен в романтических отношениях. Другим не составляет труда отстаивать свои интересы в общении с друзьями, зато с родственниками установить границы не получается. А иногда вредный паттерн поведения влияет на все сферы жизни: карьеру, романтические отношения, общение с друзьями, родственниками и окружением.

Вот какие формы может приобрести привычка угождать.

Таня

Тане 45 лет, она работает корпоративным юристом и живет в Нью-Йорке. В зале суда она производит впечатление грозного и бескомпромиссного человека, но близкие из нее попросту выют веревки. Ее безработный партнер не спешит трудоустроиться, а она скрепя сердце оплачивает его расходы. Каждые выходные она ездит через весь штат к недавно овдовевшей матери, которую описывает как властную нарциссическую личность. В городе у нее есть несколько подруг, с которыми она изредка встречается, но те воспринимают их встречи как бесплатную психотерапию и сливают на нее свои проблемы, не проявляя к ней самой ни малейшего интереса.

Все личные отношения Тани пронизаны чувством долга и постоянной обидой. С кем бы она ни общалась, она слишком много отдает и ничего не получает, но не знает, как изменить эту ситуацию.

Аарон

Аарону 35 лет, он собирается жениться, но сложные семейные обстоятельства грозят помешать его браку. Отец умер, когда Аарон был совсем маленьким, и у них с матерью сложились очень близкие отношения. Когда Джейде — так зовут его мать — что-то нужно, Аарон мгновенно спешит на помощь и удовлетворяет все ее потребности. Несколько раз в день она звонит ему просто поболтать о чем угодно — погоде, последнем футбольном матче и т. д. Даже на свидании с Иссой — это его невеста — Аарон всегда берет трубку и отходит в сторону, чтобы поговорить с матерью.

Навязчивое присутствие матери подавляет Аарона, и даже Исса сомневается, хочется ли ей становиться третьей лишней в этих со-зависимых отношениях. Однако со дня смерти отца Аарон чувствует себя ответственным за эмоциональное благополучие матери. Он хочет создать дистанцию в отношениях, но не знает как и до смерти боится обидеть мать.

Лена

25-летняя Лена родилась в семье ортодоксальных евреев. По мере взросления некоторые правила ее религии, особенно касающиеся гендерных ролей, начали вызывать у нее глубокий дискомфорт. После долгих размышлений она решила, что больше не хочет принадлежать к этой вере, и ушла из церкви.

Вдали от ортодоксального еврейского сообщества она впервые заметила, что совершенно не умеет говорить от себя, да и не понимает, что она собой представляет. В общении она всегда соглашается с присутствующими мужчинами; в конфликтах с друзьями мгновенно идет на уступки. При отсутствии религиозных догм она не знает, чего хочет, о чем мечтает, не понимает даже, кто она. Ей хочется следовать внутреннему компасу, но его просто нет.

Зоуи

Зоуи 24 года, она активная и разговорчивая студентка театрального вуза. Она легко заводит друзей, каждая ее свободная минута забита встречами в кофейнях и барах и поездками на выходные. Хотя она

постоянно окружена друзьями, она страдает от одиночества и отсутствия истинной близости.

Еще в раннем детстве Зоуи поняла, что верный способ привлечь внимание равнодушных родителей — быть «солнечным лучиком», постоянно жизнерадостной девочкой. Став взрослой, она придерживается такой же стратегии с друзьями. Вечно смеющаяся, доброжелательная Зоуи заводит друзей мгновенно, но эти отношения поверхностны; девушка никому не осмеливается признаться, что переживает трудные времена, никогда не попросит о помощи. Истинной близости отчаянно не хватает; ей кажется, что никто не видит и не знает ее настоящую, но выстроить действительно тесные дружеские отношения мешает привычка угождать.

Жизненные обстоятельства Тани, Аарона, Лены и Зоуи различны, но всех четверых объединяют неумение заявлять о своих потребностях и стремление к подлинным отношениям. Все они хотели бы понять свои потребности и заявить о них, установить здоровые границы и принимать решения исходя из собственных ценностей и приоритетов.

Первый шаг к преодолению паттерна — понять, откуда он взялся. Почти всегда это копинговый механизм, развившийся в детстве в целях самосохранения. Разбираясь в истинных причинах своего поведения, мы учимся внутренней осознанности и самосостраданию.

Истоки привычки угождать

Привычка угождать формируется как реакция человека на пребывание в небезопасной, непредсказуемой или враждебной среде. Многие люди учатся этому в детстве, пытаясь тем самым заслужить любовь постоянно занятых, равнодушных взрослых или родителей-абьюзеров. Для маргинализированных групп — людей определенной национальности, людей с различными особенностями — угодничество становится стратегией выживания, помогающей избежать стигматизации, преследований и физического вреда.

Травма

Привычка угождать чаще развивается у переживших травму. В 2003 году психотерапевт и эксперт по психологии травмы Пит Уокер добавил в знакомую всем схему стрессовой реакции «бей, беги или замри» четвертый вариант: подстройся*. Выглядит он так: человек, ощущающий угрозу, не дерется, не убегает и не «отключается», а пытается умиротворить источник опасности, угодить ему и стать удобным.

Стрессовый отклик «подстройся» особенно характерен для детей — жертв насилия. Как объясняет Уокер, они быстро уясняют, что бороться с дурным обращением бессмысленно, поскольку это провоцирует еще большую агрессию. Поэтому они «отказываются от реакции “дерись”, убирают из своего лексикона слово “нет” и в итоге так и не овладевают языком здоровой асертивности**»¹.

Если в детстве эта реакция помогала избежать вреда, в дальнейшем человек может прибегать к этому копинговому механизму, хотя для обеспечения безопасности такой подход уже не требуется. Взрослые люди, сталкиваясь с ситуациями, провоцирующими страх и тревогу, часто прибегают к поведению, которое, по их мнению, должно заслужить одобрение окружающих: притворяются добренькими и веселыми, делают комплименты, соглашаются сделать что-то противоречащее их интересам. Уокер объясняет, что «оленьята» «ищут безопасности, сливаясь с желаниями, нуждами и требованиями окружающих. Они ведут себя так, будто подсознательно уверены: входным билетом в любые отношения будет отказ от собственных потребностей, прав, предпочтений и границ»².

Травма также может привести к развитию гипербдительности, которая сохраняется всю жизнь: такие люди тонко отслеживают настроения окружающих, фиксируя даже малейшие изменения

* The fawn response — дословно можно перевести как «режим олененка». *Прим. ред.*

** Асертивность — способность человека уверенно отстаивать свои интересы, стоять за себя, без манипуляций и агрессии. *Прим. ред.*

и признаки опасности. Нередко пережившие травму становятся экспертами по чужим эмоциям, однако их собственный эмоциональный мир остается для них загадкой. Со временем они теряют контакт со своим внутренним миром³. Долгосрочные последствия травмы приводят к тому, что человек не осознает свои эмоции и потребности, не умеет говорить «нет» и в моменты стресса «отключается», теряя способность к здоровой асертивности.

Последствия воспитания

Привычка угождать не всегда становится последствием травмы. Иногда этот паттерн связан с особенностями воспитания.

Родители и опекуны учат ребенка взаимодействовать с миром. От взрослых он узнает, насколько его эмоции и потребности приемлемы, заслуживает ли он любви и на каких условиях. В 1960-е клинический психолог Диана Баумринд вывела четыре стиля родительского воспитания: либеральный, индифферентный, авторитетный и авторитарный⁴. Привычка угождать развивается у детей, чьи родители придерживаются авторитарного и либерального стилей.

Авторитарное воспитание основано на наказаниях и чрезмерном контроле; к детям предъявляются завышенные ожидания⁵. Хотя такие родители обеспечивают материальные потребности своих чад, ласки и эмоциональной поддержки от них не дождешься. Они не объясняют правила и не идут на компромисс; их слово — закон. Сочетание непреклонных правил с эмоциональной пустотой формирует у детей убеждение, что единственный способ заслужить одобрение окружающих — все делать «правильно». У них формируется внешняя мотивация: они тревожно ищут подтверждения своей ценности у родителей, учителей и сверстников⁶. Панический страх неодобрения приводит к хронической тревожности и чрезвычайной требовательности к себе. В итоге такие дети становятся перфекционистами, не терпящими ошибок. Попытки соответствовать чужим ожиданиям отнимают у них все силы, при этом они не понимают, чего хотят и что чувствуют. Многие становятся

трудягами и добиваются успеха, но отсутствие асертивности, чувство вины, депрессия, тревожность и низкая самооценка в итоге приводят их на кушетку психотерапевта⁷.

Другая крайность — либеральные родители. Этот тип восприимчив к эмоциям детей, но не предъявляет к ним никаких требований, не устанавливает правил и не наказывает за неадекватное поведение. Либеральные родители встают на один уровень с ребенком и ведут себя не как родители, а как друзья. Они делятся интимными подробностями своей жизни, требуют от детей эмоциональной поддержки (что совершенно неуместно), пытаются привлечь их на свою сторону в супружеских конфликтах. Подмена ролей приводит к парентификации: ситуации, когда ребенок берет на себя гораздо больше ответственности, чем допустимо для его возраста. У таких детей формируется установка, что любовь зависит от той эмоциональной поддержки, которую они дают родителям. Дети вырастают, а установка сохраняется и пронизывает все взрослые отношения.

Когда ребенок играет роль жилетки и эмоционального буфера для родителя, у него нередко возникают проблемы с собственной идентичностью. Такие дети чувствительны к потребностям и эмоциям родителей, но нечувствительны к собственным. Взрослые дети либеральных родителей часто играют роль спасителя, помощника, мученика во взрослых отношениях; они вечно пытаются «все исправить».

Эмоционально незрелые родители, у которых отсутствуют навыки эмоциональной регуляции, не видят, не валидируют и не осознают эмоций ребенка. А дети вырастают с чувством, что их эмоции и опыт неважны, их внутренний мир никому не интересен. Дети эмоционально незрелых родителей учатся игнорировать свои чувства и потребности, нередко становятся хроническими слушателями, помогателями и испытывают патологическое желание «все исправить».

Родители также могут привить ребенку привычку угождать своим примером. Дети усваивают, что такое норма, путем подражания. Мы обращаем внимание на манеры родителей, их выбор, наблюдаем, как они проводят время, как относятся к себе, умеют ли за себя

постоять. Подобострастные, пассивные родители, склонные к самопожертвованию и не способные устанавливать границы, ненамеренно учат этому детей, и те подсознательно копируют эти паттерны, уже став взрослыми.

Воспитание в семье зависимых

Иногда собственные эмоциональные ограничения не позволяют родителям обеспечить детям эмоциональную поддержку. Но взрослые, страдающие зависимостью или вынужденные жить с зависимыми членами семьи, тоже часто не дают детям должные поддержку, внимание и поощрение.

Как правило, в семьях, где есть зависимый человек, все чрезмерно сфокусировано на нем. Члены семьи отслеживают его поведение, уговаривают лечиться, пытаются следить за его часто меняющимся настроением и справляться с последствиями непредсказуемого поведения. Дети в таких семьях начинают считать своей первоочередной ответственностью уход за зависимым; при этом они не могут даже сформулировать и выразить собственные базовые эмоции и потребности, поскольку не получают поддержки взрослых.

Дети, выросшие в подобной среде, становятся гиперсамостоятельными и гиперответственными взрослыми. У них есть убеждение, что любовь нужно заслужить полезностью для окружающих⁸. По данным исследований, взрослые дети алкоголиков ощущают персональную ответственность за любые негативные события дома и на работе. Как в детстве, они испытывают потребность регулировать эмоции окружающих⁹. Они не понимают, кто они, и часто окружают себя зависимыми и эмоционально недоступными партнерами, подсознательно воссоздавая динамику отношений из детства.

Гендерное воспитание

Ростки угодничества нередко закладываются динамикой семейных отношений, но определяющую роль могут иметь гендерные нормы.

Как бы мы ни продвинулись в вопросах гендерного равенства за последние сто лет, во многих культурах забота об окружающих по-прежнему считается «женским делом». В помогающие профессии — сестринское дело, преподавание, социальную работу — идут преимущественно женщины. По статистике, они ежедневно посвящают домашнему труду и уходу за детьми в среднем четыре часа, а мужчины — всего два с половиной¹⁰. Психолог Маршалл Розенберг утверждал: «Веками образ любящей женщины ассоциировался с жертвенностью и отрицанием собственных потребностей ради заботы о других. Поскольку в процессе социализации женщинам внушают, что их первичный долг — забота об окружающих, они учатся игнорировать свои потребности»¹¹.

Даже в межличностных отношениях женщин по-прежнему явно или скрыто побуждают ставить в приоритет не себя, а других. Именно на их плечи чаще всего ложится эмоциональный труд: неоплачиваемая и неблагодарная работа по поддержанию отношений, регуляции чужих эмоций и умиротворению окружающих¹². По данным исследований, женщины намного чаще просят прощения и оценивают свое поведение как недопустимое и требующее извинений¹³. В ситуациях, где мужчину назовут уверенным в себе и ассертивным, женщину посчитают наглой.

В наше время женщин редко заставляют молчать или призывают к самопожертвованию, но такие нормы глубоко укоренились в культуре. Даже если их никто не произносит вслух, они продолжают определять ожидания, предъявляемые обществом к женщинам и женщинами к себе¹⁴.

В отношении мужчин действуют иные гендерные стереотипы, но и они могут формировать привычку угождать, побуждая подавлять эмоции, не проявлять слабость и отдавать больше, чем предусмотрено личными границами. От мужчин по-прежнему ожидают стойкости, отсутствия внешних проявлений чувств и невозмутимости. В 2019 году исследователи пришли к выводу: 58% мужчин чувствуют, что им нужно быть «сильными и не проявлять эмоциональную слабость», а 38% избегают разговоров о чувствах с другими людьми, чтобы не показаться «немужественными»¹⁵. Карикатурный стереотип стойкого мужчины приводит к двум нездоровым

диссоциациям. Во-первых, многие перестают осознавать свои чувства и потребности, поскольку им внушали, что таковых не должно быть. Во-вторых, мужчины перестают замечать чувства и потребности окружающих, потому что человеку, которому никогда не позволяли быть уязвимым, крайне проблематично построить близкие поддерживающие отношения.

На работе мужчины тоже часто сталкиваются с требованием пренебрегать своими потребностями. Хотя женщины уже давно работают наравне с ними, многие мужчины до сих пор чувствуют себя обязанными доказывать самооценку, играя роль добытчика в семье. Они пренебрегают потребностью в отдыхе и восстановлении и трудятся слишком много, стремясь к маскулинному идеалу, страдают от стресса и недосыпания¹⁶. Так гендерные нормы перекрывают мужчинам доступ к собственному эмоциональному миру, мешают сформировать близкие отношения и удовлетворить потребность в отдыхе и восстановлении.

Культурные особенности

Поведение, которое в одной культуре считается «вредным альтруизмом», в другой может быть распространено и социально одобряемо. Где грань между здоровым и нездоровым альтруизмом? Ответ на этот вопрос предопределен культурой.

В индивидуалистических культурах — США, Великобритании, ЮАР, например, — людей побуждают самостоятельно ставить цели и достигать их, а не реализовывать чужие планы на свою жизнь¹⁷. (Хотя, как уже сказано выше, женщины и маргинализированные группы по-прежнему испытывают давление общества, требующего пренебрегать личными потребностями ради заботы об окружающих.) В таких культурах люди меньше полагаются на семью и принадлежность к группе и делают больший упор на автономию, индивидуальность и самоактуализацию. В результате некоторые люди действительно чувствуют себя свободными и самостоятельными, но есть и те, кто ощущает неприкаянность и разобщенность со своим «я».

А вот в коллективистских культурах — Китае, Корее, Японии, Индии — интересы группы и семьи всегда стоят выше личных. (Тот же принцип действует в большинстве организованных религий.) От людей требуют конформизма, покорности и преданности; принадлежность к группе и семье считается главной ценностью¹⁸. В результате некоторые представители коллективистских культур испытывают чувство принадлежности и безопасности, но другие ощущают несвободу и скованность ограничениями.

Некоторые люди из коллективистских культур, особенно те, кто эмигрировал в индивидуалистические страны, ощущают конфликт между идеалами своей культуры и личным желанием ставить свои потребности, увлечения и мечты во главу угла.

Реакция на стигму и угнетение

Для многих маргинализированных групп привычка угождать, подстраиваться под окружающих и прятать свое истинное «я» становится способом выживания. Если общество внушило вам, что такие люди, как вы, недостойны базовой заботы и уважения и не представляют ценности, подобострастное поведение, особенно по отношению к вышестоящим, может быть просто способом себя защитить. Если люди из вашей группы регулярно подвергаются насилию и преследованию, вести себя тихо и незаметно — стратегия выживания.

Различные маргинализированные группы испытывают вполне конкретное давление, вынуждающее их угождать. Это очень широкая тема; о том, как системное угнетение влияет на индивидуальную привычку угождать, мы поговорим в главе 13.

Безопасность — общий лейтмотив

У привычки угождать окружающим может быть много причин, но их объединяет общий лейтмотив: стремление к безопасности. При этом под безопасностью имеется в виду не только защита

от насилия и физического вреда, хотя и она тоже. Этот термин может восприниматься в самом широком смысле.

- Социальная безопасность: «я принадлежу к группе», «люди меня одобряют».
- Эмоциональная безопасность: «меня знают и понимают», «меня любят», «я имею значение».
- Материальная безопасность: «мои базовые потребности удовлетворены».

Привычка угождать могла обеспечивать нам безопасность в детстве, но теперь, став самостоятельными и независимыми взрослыми, мы должны не молчать, а заявлять о своих интересах: это куда более эффективная стратегия, которая поможет удовлетворить свои желания и потребности.

Привычка угождать в психологии

Хотя привычка угождать не считается психическим заболеванием, многие психологические школы изучают паттерн пренебрежения собой ради окружающих. Существуют различные терапевтические методы, помогающие разрушить вредный паттерн.

Основатель когнитивно-поведенческой терапии Аарон Бек использовал термин «социотропия»: это стремление личности чрезмерно полагаться на одобрение окружающих и вкладывать в отношения всего себя. Такие люди испытывают потребность угождать окружающим; они не ассертивны и чрезмерно заботливы; им трудно заявлять о своих потребностях; они боятся критики и отвержения¹⁹. Социотропы склонны к депрессии, а когнитивная терапия, борющаяся с негативными мыслительными паттернами человека о себе и мире, доказанно уменьшает депрессивный эффект²⁰.

Теория семейных систем Мюррея Боуэна выдвигает концепцию дифференциации: это способность понимать, где заканчиваемся мы и начинается другой человек²¹. У высоко дифференцированных людей сильное и независимое «я»; люди менее дифференцированные зависят от одобрения окружающих²². Люди с низкой степенью дифференциации приспосабливаются, чтобы угодить окружающим,

стараятся не говорить «нет» и, столкнувшись с иным мнением, испытывают сложности, отстаивая собственное. Семейная терапия Боуэна помогает повысить степень дифференциации и создать здоровые границы, которые помогут в управлении отношениями.

Теория привязанности также помогает понять паттерн угодничества. Согласно ей, отношения, сложившиеся у нас в детстве со значимым взрослым, влияют на взаимодействие с людьми в зрелом возрасте. Так, если потребности ребенка удовлетворяются нерегулярно, во взрослом возрасте у него нередко отмечается тревожный тип привязанности²³. Такие люди часто не уверены в своих отношениях, стремятся к более глубокой близости, требуют от партнера, чтобы тот постоянно их успокаивал. Но главное, люди с тревожным типом привязанности боятся, что их бросят, и гиперчувствительны к любой угрозе отношениям. Подпитываемые неуверенностью и низкой самооценкой, они тревожатся, что их бросят, и делают все возможное, чтобы этого не допустить, в том числе жертвуют своими потребностями, желаниями и чувствами. Терапия с акцентом на привязанность поможет выявить тип привязанности и научиться вести себя иначе в межличностных отношениях.

Наконец, существует концепция созависимости, которая пришла к нам из терапии алкоголизма. Термин «созависимый» появился в 1980-х для описания чрезмерно жертвенных супругов алкоголиков, но теперь им обозначают любого человека (в том числе не родственника зависимого), хронически пренебрегающего своими потребностями ради других²⁴. Созависимые с трудом идентифицируют собственные эмоции, избегают говорить о своих потребностях, им трудно принимать решения, они слишком долго задерживаются в токсичных отношениях и верят, что другие люди не способны о себе позаботиться. Для лечения созависимости была создана двенадцатиступенчатая программа «Анонимные созависимые», и в центрах лечения от алкоголизма часто предлагают и программы для их близких.

Привычка угождать также нередко формируется у людей, страдающих депрессией, тревожностью, социальной тревожностью и людей с разными нейроотличиями. Хотя нет конкретных статистических

данных по распространенности этого паттерна, повсеместность психологических травм, зависимостей, депрессии, тревожности, социальной несправедливости и прочих причин его возникновения позволяет предположить, что к угождателям можно отнести миллионы людей по всему миру.

Несмотря на широкое распространение этого паттерна и множество терапевтических подходов, помогающих его преодолеть, многие по-прежнему не хотят признавать, что хронический альтруизм, самопожертвование и привычка угождать становятся проблемой. «Разве не все должны сначала думать о чувствах и потребностях окружающих и во вторую очередь — о собственных? Так поступают все порядочные люди», — думаем мы. И это действительно так: заботу о потребностях и чувствах окружающих действительно можно считать проявлением доброты. Но если при этом хронически пренебрегать собой, она превращается во «вредный альтруизм».

Доброта и привычка угождать: в чем разница?

На первый взгляд доброта и привычка угождать схожи. Разве щедрость, верность, сострадание и преданность нельзя назвать основой здоровых отношений? Но все же между привычкой угождать и добротой есть разница.

Психологи выяснили, что у добрых людей, которых они называют здоровыми альтруистами, и людей с привычкой угождать, или патологических альтруистов, совершенно разная мотивация. Один и тот же поступок может трактоваться по-разному в зависимости от того, почему человек его совершает и влияет ли он на него негативно.

Психологи определяют патологический альтруизм как «готовность человека иррационально ставить чужие потребности выше собственных, причиняя вред самому себе»²⁵. В погоне за чужим благополучием патологические альтруисты часто пренебрегают собой, и психологи обнаружили, что основной мотивацией таких

людей оказываются желание получить одобрение окружающих и страх быть отвергнутыми.

Совершая добрый поступок, угождатель руководствуется следующими мотивами.

- **Транзакция:** «я сделаю тебе добро, а ты потом отплатишь мне тем же».
- **Долженствование:** «я делаю это, потому что иначе буду чувствовать себя виноватым».
- **Компульсивное поведение:** «я делаю это, потому что не умею иначе».
- **Страх потери:** «я делаю это, потому что боюсь тебя потерять».

В основе поведенческого паттерна часто лежит скрытый контракт, или подразумеваемая договоренность: «Я буду всем для тебя жертвовать и нарушать свои границы, а ты взамен дашь мне любовь и ощущение желанности и нужности». Проблема в том, что другие люди не подписывали этот контракт. Выходит, мы жертвуем собой, обслуживаем чужие потребности и верим, что должны получить взамен любовь и внимание, которых нам не хватает. Такое восприятие отношений как транзакции приводит к возникновению «невидимого долга», о котором другой человек часто даже не догадывается.

Отдав слишком много, дающие нередко ощущают усталость, злость и обиду. Если другие люди не реагируют на наши жертвы так, как нам хотелось бы, мы начинаем демонизировать их, называть «наглыми», «эгоистами» и твердить, что нами «воспользовались». В результате попытки угодить приводят к тому, что мы сильнее отдаляемся от людей, которым пытаемся «помочь».

Гвен переезжает. Накануне она пишет подруге Хейзел и спрашивает, может ли та завтра ей помочь. Хейзел получает сообщение и тут же чувствует сильное внутреннее сопротивление: на работе дедлайн, она уже запланировала провести следующий вечер с друзьями. Ей некогда помогать подруге, но она чувствует себя виноватой и не может отказать; не хочет быть у Гвен на плохом счету. Поэтому соглашается и отвечает, что приедет завтра к десяти утра.

Весь оставшийся день Хейзел испытывает стресс и недовольство. Разве можно просить о таком друзей накануне вечером? И зачем она согласилась весь день таскать тяжелые коробки, ведь у нее дедлайн?

Хейзел согласилась не потому, что она добрая, а потому, что привыкла так делать. Ее мотивация — долженствование («если я откажу, буду чувствовать себя виноватой») и страх потери («не хочу оказаться у Гвен на плохом счету»). В следующих главах мы узнаем, что чувство недовольства, которое испытывает Хейзел, — верный признак того, что она нарушила собственные границы.

Доброта и здоровый альтруизм

Психологи определяют здоровый альтруизм как способность «испытывать устойчивое и относительно беспримесное удовольствие, делая что-то для благополучия окружающих»²⁶. Здоровые альтруисты удовлетворяют собственные потребности и действует ради улучшения жизни окружающих; в процессе они не жертвуют своим благополучием²⁷. Согласно исследованиям, мотивация здорового альтруизма — получение нового опыта и личностный рост²⁸.

Истинная доброта продиктована следующими мотивами.

- **Желание:** «я хочу дать это тебе».
- **Добрая воля:** «я хочу улучшить качество твоей жизни, потому что ты мне небезразличен».
- **Выбор:** «мне не обязательно это делать, но я сделаю, потому что хочу».
- **Изобилие:** «я даю тебе это, потому что у меня достаточно ресурсов».

Когда мы делимся чем-то с людьми по доброте душевной, мы можем сказать «да» или «нет» и добровольно выбираем согласиться. При этом мы далеко не всегда хотим получить что-то взамен. Мы проявляем щедрость, не ожидая никакой реакции окружающих; нас мотивирует внутреннее удовлетворение, возникающее оттого, что мы поступаем в соответствии со своими ценностями²⁹. Что немаловажно, внешние действия не идут вразрез с внутренними

ощущениями. В данном случае дающий тоже может чувствовать усталость и опустошенность, но к ним всегда примешиваются чувство счастья, благосклонности и радость от контакта с другими людьми.

Написав Хейзел, Гвен обращается к другому своему другу, Гэбриэлу, и тоже просит помочь. Гэбриэл сверяется со своим графиком и смотрит, удобно ли ему встретиться завтра. Никаких дел не запланировано: он только хотел поиграть с другом в баскетбол в три часа. А до этого времени он рад помочь. Он отвечает: «Конечно — я свободен до 2:45. Буду в 10 с фургоном!»

Ответив Гвен, Гэбриэл испытывает удовлетворение, что согласился помочь подруге. Он согласился, потому что сам захотел («я хочу помочь Гвен»), это был его выбор («я могу этого не делать, но сделаю, потому что хочу»). Поскольку он не соглашался на неудобные для себя условия («я свободен до 2:45»), его действия не повлияли на него негативно. Гэбриэл проявил доброту, а не попытался угодить своей подруге.

Разница между патологическим и здоровым альтруизмом заключается в мотивации и степени вреда, который наносят «добрые» поступки дающему. Психологи Скотт Барри Кауфман и Эмануэль Яук советуют тем, кто хочет перейти от патологического альтруизма к здоровому, работать над повышением уровня «здорового эгоизма»: идей, что «забота о себе и наслаждение маленькими радостями жизни — это нормально и даже способствует личностному развитию»³⁰. Подробнее об этом мы поговорим в главе 2.

Как вредит привычка угождать

Если один раз пойти наперекор своим интересам — например, помочь подруге переехать, хотя на самом деле у вас нет времени, — особого вреда не будет. Но если делать это постоянно, все маленькие проявления пренебрежения к себе накапливаются и отрицательно влияют на личное благополучие, отношения и планы на будущее.

Если пренебрежение своими интересами длится годами, мы становимся чужими себе, учимся прекрасно замечать посторонние настроения и чувства, но, к сожалению, не замечаем собственных. Например, когда нас спрашивают, чего мы хотим и о чем мечтаем, мы впадаем в ступор: мы не знаем, что ответить. Вместо того чтобы строить собственную жизнь, мы становимся зеркалом, отражающим чужие желания.

Привычка ставить потребности других выше своих не оставляет времени и сил на заботу о себе, в результате страдает физическое и ментальное здоровье. Человек может пренебрегать потребностью в отдыхе и здоровой пище, назначениями врача; собственными финансовыми нуждами, одалживая знакомым деньги, которые у него далеко не лишние; эмоциональными потребностями, вступая в отношения с холодными партнерами и друзьями. Но подобное равнодушие к себе не проходит даром. Подавление эмоций провоцирует тревожность, депрессию и стресс. По данным исследований, подавленные эмоции также ухудшают физическое здоровье, повышают вероятность сердечно-сосудистых и аутоиммунных заболеваний и осложнений со стороны ЖКТ³¹.

Привычка угождать также препятствует построению истинно близких отношений. Последние требуют полной открытости и не терпят масок, а привычка угождать — и есть маска. Угождатели вечно жизнерадостные, самые дружелюбные, самые сговорчивые. Когда их обижают, они молчат, о личных потребностях даже не заикаются. Хотя эти способы взаимодействия в краткосрочной перспективе уменьшают вероятность конфликта, они не способствуют настоящей близости. Чем больше мы угождаем людям наперекор себе, тем острее чувствуем, что никто не видит и не знает нас по-настоящему.

Привычка угождать также часто приводит к обидам. Они возникают из-за того, что установление границ вызывает сильный дискомфорт (как у Хейзел). Мы ожидаем, что другие люди как-то догадаются о наших потребностях, чувствах и ограничениях, даже если мы никогда не говорили об этом вслух. Вместо того чтобы отказать, если у нас нет времени, мы соглашаемся помогать другим, улыбаемся, но в глубине души кричим: «Ах, если бы они знали, как много у меня дел!» Мы не признаёмся, что обижены, а внутренне

кипим и думаем: «Надеюсь, ему сейчас стыдно!» Мы не просим о помощи, когда она необходима, а страдаем молча и злимся оттого, что окружающие не предлагают помочь сами: «Они должны знать, что мне нужно!» Мы не объясняем, какая забота нам необходима, а ставим перед близкими невидимую планку и сердимся, когда они не могут ее достичь: «Он должен знать, как обо мне заботиться!»

Так мы перекладываем ответственность за свои потребности и чувства с собственных плеч на чужие. Невысказанные ожидания несправедливы по отношению к членам семьи, партнерам и друзьям: они будто проваливают экзамен, хотя даже не догадывались, что сдавали его.

К сожалению, такие паттерны поведения влияют на окружающих, и, сами того не осознавая, мы можем подавать плохой пример другим. Многие прекрасно осведомлены об этом, поскольку сами стали дающими, глядя на свои ролевые модели: родителей и опекунов, которые жертвовали собой и отрицали собственные потребности в отношениях. Если вы родитель, руководитель, занимаете значимое положение в сообществе, люди равняются на вас. Вы показываете пример своим поведением и учите их самоуважению и самовыражению; на вашем примере они понимают, чего ждать от отношений, что считать приемлемым и неприемлемым. Мы можем привить окружающим привычку угождать, жертвовать собой и быть незаметными, а можем стать примером уверенности, самоуважения и отстаивания своих интересов.

Пора меняться

Если вы читаете эту книгу, то наверняка начали подозревать, что ваша привычка приносит больше вреда, чем пользы. Наверняка вам надоело чувствовать, что вас никто не замечает, не слышит, вы будто отрезаны от себя и окружающих. Вы устали постоянно зависеть от чужого настроения, требований и желаний.

Одним словом, вы готовы взять жизнь в свои руки и стать главным героем истории, обрести силу, свободу и самоуважение, вернуть контроль.

Чтобы избавиться от привычки угождать, в первую очередь важно понять причины ее формирования. Однако важных изменений не добьешься без действий и упорной практики. Вот почему я предлагаю основанный на научных данных и психологии практический подход к избавлению от вредного поведенческого паттерна и арсенал практических инструментов, которые помогут попасть из точки, где вы находитесь сейчас, туда, где вам хочется оказаться.

Основная мотивация

Решив избавиться от привычки угождать, мы встаем на очень сложный, но благодарный путь. В первую очередь полезно определить основную мотивацию: важнейшую причину начать этот путь, которая больше всего откликается в сердце. Страх, неопределенность, сомнения — основная мотивация станет путеводной звездой, которая поможет преодолеть все эти трудности.

Чтобы выявить основную мотивацию, спросите себя: «Какова главная причина того, что я хочу избавиться от этого паттерна? Каким(-ой) я хотел(-а) бы стать? Для кого я хочу быть примером?»

Тысячи людей на моих мастер-классах отвечали на эти вопросы, и их реплики всегда производили на меня сильное впечатление. Вот что они говорили.

- «Хочу быть сильной ролевой моделью для своих детей. Хочу быть матерью, которую они смогут уважать. Я мечтаю, чтобы они умели за себя постоять, смогли выстраивать здоровые отношения и устанавливать здоровые границы».
- «Мне надоело чувствовать себя тенью. У меня всегда было ощущение, что ничего в моей жизни на самом деле мне не принадлежит. Я готова все изменить. Хочу чувствовать, что проживаю жизнь, которую сама выбрала, а не ту, что для меня выбрали другие».
- «Хочу научиться стоять на своем и быть сильной, чтобы начать реализовывать мечты. У меня в голове есть проект собственного бизнеса, но в данный момент мне не хватает уверенности, чтобы осуществить этот замысел. Хочу построить бизнес



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

