

# 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, этаким 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 самопознания, 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 облажался. 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 сохраняются 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 отношении 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 отгородились 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 понимают, 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 последствий. 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. Драматический 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 некой 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 ведут 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 деле 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. Вспомните «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.

## УПРАЖНЕНИЕ: РАСПОЗНАВАНИЕ ДРАМАТИЧЕСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА

Чтобы найти треугольник в собственной жизни, переключите внимание на массовую культуру. Посмотрите фильмы и попробуйте определить роли людей и то, как они меняются. Общество — отражение людей, из которых оно состоит, возможность увидеть драматический треугольник со стороны поможет вам разобраться в себе.

Затем возьмите дневник и запишите ответы на следующие вопросы.

1. Замечаете ли вы сейчас то, чего не видели в прошлом? Отмечаете ли вы, насколько драматичны события в жизни людей в треугольнике?
2. Теперь посмотрите со стороны на свою жизнь. В какие моменты какую роль играете вы? Я уверена, что и вы меняетесь. Потратьте несколько минут и начертите треугольник, обозначив свои роли, которые играете в семье, на работе, с друзьями.
3. Когда в следующий раз поймаете себя на том, что играете одну из ролей драматического треугольника, спросите себя, на кого и почему вы хотите воздействовать. Многие люди даже не видят мотивов и цели собственных стремлений. Подумайте, что будет, если вы откажетесь от своей роли и просто отпустите ситуацию? Если вы пытаетесь заставить кого-то делать то, что хочется вам, для того, чтобы вам стало лучше, постарайтесь заставить себя сдержаться. Вместо этого лучше сделайте все сами. Это станет расширением ваших возможностей.

## Эмоциональный багаж — можете ли вы забыть его в аэропорту?

Эмоциональный багаж всегда при вас. Его трудно обнаружить по той причине, что непросто разглядеть. Этот невидимый багаж влияет на все рядом. Возможно, вы даже не догадываетесь, насколько от него зависят ваши взгляды на жизнь.

Представьте, что в детстве вы несли пустой рюкзак, но постепенно, по мере того как происходили новые и новые события в жизни, стали его наполнять. Некоторые события повлияли на ваше эмоциональное состояние. Помните, что случилось, когда малыш Джонни бегал с ножницами? Он упал и порезался. Пришлось накладывать швы. Джонни точно никогда не забудет этот случай, каждый раз при воспоминании по спине будут бежать мурашки от страха. Скорее всего, в будущем он не захочет стать шпагоглотателем. И последствия не только в этом — рюкзак его приобрел некоторый вес.

Багаж тяжелеет по мере того, как меняются ваши взгляды, основанные на опыте и испытанных реакциях. То, что раньше вы делали с легкостью, теперь пугает, и вы бежите, прячетесь, стараетесь снизить воздействие события на себя или всеми способами пытаетесь предотвратить его повторение. Вы можете не понимать почему, но чувствуете, что рюкзак стал тяжелее! И вы так же не в состоянии разглядеть, как этот опыт влияет на ваши решения.

Тяжелый багаж означает, что у вас развились убеждения относительно себя и мира в целом. Проблемы с привязанностью, формирование шаблонов поведения людей, которых вы знали, которые участвовали в треугольнике, — все это

сформировало ваше мнение о мире и месте в нем. Происходящее неприятное событие создавало негативное убеждение, и вы снова и снова его подпитывали. Страх того, что это негативное событие повторится, делал ваш багаж еще тяжелее.

Это же становится причиной стремления к совершенству, угождению, появлению прочих черт характера, заставляющих вас страдать. Возможно, вы усердно трудитесь, чтобы не обращать внимания на вес рюкзака, или совершаете поступки (например, тащитесь за 30 километров, чтобы забрать из чистки платье подруги), которые, по вашему мнению, помогут облегчить его. Вы слишком остро реагируете на мелочи, а потом спрашиваете себя, что на вас нашло. Такие моменты дают вам возможность понять, отчего эмоциональный багаж тяжел.

Поверьте, подсказки очень нужны! Вы думаете, можно бросить эту штуку, словно гранату. От эмоционального багажа трудно избавиться, потому что сначала надо признать, что он существует. После начинается не менее важная и значимая часть работы по его уничтожению — взять на себя ответственность за решения, с которыми вы запикивали в рюкзак новые и новые проблемы. Хорошая новость в том, что в будущем вам больше не придется смотреть на мир и совершать поступки, основываясь на негативном опыте.

Один последователь нью-эйдж, с которым я познакомилась много лет назад, сказал мне: «Все проблемы от женщин. Стоит с ними переспать, они требуют, чтобы ты сделал для них все». Таков был его ответ на мое предложение встречаться пару раз в неделю. Меня потрясла реакция Мистера Медитации, я приняла его слова на свой счет, закрылась и слушала кричащий в голове голос: «Что со мной не так?»

Избавлю вас от душераздирающих подробностей, но скажу, что эти отношения добавили немалый вес моему багажу. В дальнейшем я опасалась говорить мужчине, с которым встречалась, о своих желаниях. Я не считала себя женщиной, которую мужчина захочет часто видеть. Эта уверенность возникла благодаря багажу, хотя я этого не осознавала, была уверена, что мужчины просто не хотят серьезных отношений со мной. (Я до сих пор считаю, что Мистер Медитация был придурком.) Уф. Нелегкое чтение, верно?

Всякий раз, когда вы убеждались в реальности своего болезненного восприятия, багаж становился тяжелее. Пытались ли вы закрыться, поддались страху или стремились убедить себя и других, что все на самом деле по-другому, — не имеет значения, на эмоциональный багаж это никак не влияет. По мере того как он становился размером с вагон, вы старательно избегали ситуаций, в которых могли поступить согласно болезненному опыту. Избегали связанных с этим эмоций. Вы, наверное, почти в совершенстве овладели искусством скрывать от окружающих, что вы неудачник (это не я, а вы так думаете, потому и стали проблемой для себя). Разобраться с багажом вам как раз и мешает убеждение, что определенные события, места или вещи создают проблемы.

Итак, вы готовы избавиться от части багажа, совсем не такого прекрасного, как чемоданы Louis Vuitton, и шагать налегке по дороге к счастью? Откажитесь от автоматического обращения к прежнему опыту и сделайте шаг к эмоциональной свободе.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

