

## Глава 1

# Когда слишком — действительно слишком

Много лет назад я сидела у себя в кабинете на 22-й Западной улице в Нью-Йорке, с нетерпением ожидая Андреа, преуспевающую юристку средних лет. Изначально она искала психотерапевта, чтобы лучше справляться со слишком высоким стрессом в своей жизни. Как и многие мои клиенты, Андреа была постоянно перегружена работой, домашними делами и личными обязательствами. Тем не менее каким-то чудесным образом она никогда не опаздывала на наши сеансы и всегда имела при себе список тем, которые хотела обсудить. Поэтому я была удивлена, когда на предыдущей неделе она отменила встречу в последнюю минуту. Она отправила короткое сообщение за пять минут до начала сеанса, и меня обеспокоило такое нетипичное для нее поведение.

Дома и в жизни Андреа была непревзойденным исполнителем — заботливой мамой двух энергичных детей школьного возраста, хорошей женой, родственницей и подругой. При этом она работала в фирме шестьдесят часов в неделю и умудрялась быть волонтером в местном общественном центре, возглавлять родительский комитет в школе у своих детей и организовывать веселые приключения для своей сплоченной компании друзей. Вдобавок ко всему именно к Андреа обращались все ее близкие за помощью. Если кому-то были нужны совет, мнение или поддерживающее плечо, Андреа всегда была рядом, обычно с ироничной шуткой, носовым платком и четко выстроенным планом решения любой

проблемы. Вы подумали: «Как она вообще находила время на все это?» Ответ: его у нее и не было. Однако, как и многие мои предприимчивые клиентки, она упорствовала, перенапрягалась и пыталась нарушать законы времени и пространства, настаивая, что все хорошо. Потому что, на самом деле, если не она, то кто? Поэтому она просто шла вперед.

Однако в ее броне были трещины. «Почему все такие непродуктивные?» — уже привычно удивлялась она, приходя в мой кабинет. Ее семья, коллеги, друзья и мир в целом — никто не мог сравниться с Андреа в работоспособности.

В последнее время она казалась особенно раздраженной из-за больших и малых дел и говорила что-то вроде: «Можешь поверить, что Джек просто ждет, что я заберу дочь с ночевки посреди ночи?» Или: «Друзья уже привыкли, что именно я продумываю планы всех поездок, как будто я единственная, кто зарегистрирован на Airbnb». Или: «Моему партнеру по юридической фирме даже в голову не пришло подумать о том, чтобы заказать обед для нашего самого крупного клиента. Неужели мне, черт возьми, придется делать *все*?»

Должна ли она была делать все или нет, она *делала* все. И я задавалась вопросом, не связаны ли ее гнев, растущий уровень стресса и неспособность сказать «нет» с тем, почему она недавно пропустила наш сеанс.

В целом Андреа переоценивала свою пропускную способность и силы. Она не видела связи между своим высоким уровнем стресса и тем, сколько она постоянно делала для других. Отношения Андреа с собой никогда не учитывались. Казалось, ее девиз: «Твое дело — мое дело».

Многих из нас учили, что бесконечно говорить «да» — это достоинство. Это убеждение определяет наше взаимодействие с окружающими и влияет на качество нашей жизни. Как и большинство моих успешных клиенток — женщин, всегда готовых справиться с любым кризисом, Андреа знала, что теоретически она может сказать «нет» своим близким, команде и коллегам. Но на практике она делала это очень редко.

## **Вернемся к вам.**

### **Подведите итоги: вы делаете все?**

Иногда мы не осознаем, сколько всего делаем, пока не проведем инвентаризацию. Прочитайте вопросы ниже и запишите свои ответы.

- Сколько часов в неделю вы работаете (дома и вне дома)?
- Если у вас есть дети, являетесь ли вы родителем «по умолчанию», когда дело касается заботы о них (покормить, отвезти в школу / забрать из школы, организовать встречу, мероприятие, пойти на родительское собрание, купить одежду, поиграть и т. д.)?
- Сколько времени вы тратите на общение с семьей?
- Кто выполняет работу по дому? Если она разделена, какой процент приходится на каждого?
- Когда другу/родственнику/коллеге что-то нужно, вы бросаете все и помогаете?
- Если вы замужем или живете с партнером, какую часть его жизни вы контролируете (общение, здоровье, фитнес, семью, работу и т. д.)?
- Поддерживаете ли вы связь с семьей партнера больше, чем он сам?
- Скольким людям вы доверяете?

Просматривая свои ответы, подумайте, как эти аспекты формируют вашу текущую реальность. Прямо сейчас мы находимся на этапе узнавания себя и сбора информации и не предпринимаем никаких новых действий.

## **«Я никак не могу быть созависимой»**

Войдя в мой кабинет и плюхнувшись на диван, Андреа глубоко вздохнула. У нее были круги под глазами и помятая блузка.

— Что случилось на прошлой неделе? — спросила я.

— Ох, я восстанавливалась после поездки в отделение неотложной помощи накануне вечером, — сказала она. — Но не волнуйся, со мной все в порядке.

— Как ты оказалась в отделении неотложной помощи? — удивилась я.

— Все началось с *безумного* дня на работе. Кое-какое дело затянулось, и я отстала от графика. Мой помощник заболел. Потом мне пришлось гуглить про симптомы коллеги, у которого была какая-то странная сыпь на шее, — сказала она, закатив глаза. — Было очень «приятно».

Затем, когда она пришла домой, десятилетняя дочь не оставляла ее в покое, а няня Эвелин выплеснула на нее свои проблемы — о болезни отца и предполагаемой неверности парня.

— Боже мой, Терри, меняхватило только на вопрос «Как ты?», — произнесла Андреа.

Неделю спустя она все еще была не в себе.

— Я предложила свести ее с другом-врачом, который мог бы что-то посоветовать насчет болезни отца. Но насчет парня у меня была идея...

Напомнив Эвелин о последней выходке парня и строя план, как лучше той уйти от этого придурка, Андреа внезапно почувствовала, что не может дышать. Состояние настолько ухудшилось, что ее увезли на скорой, и в больнице врач спросил: «У вас когда-нибудь прежде бывали панические атаки?»

— Мне казалось, будто мне на грудь сел слон. Я ответила: «Это определено не она! Мне кажется, я умираю!» Вряд ли это всего лишь просто паническая атака.

Что ж, согласно результатам ЭКГ, у Андреа не было сердечного приступа. На самом деле у нее вообще не было проблем с сердцем. Врач прописал ей отдых и посоветовал изучить методы управления стрессом.

— Терри, не может быть, чтобы проблема была только в моей голове.

Возможно, Андреа не связывала слона на груди со своей чрезмерной активностью (деланием всего для всех), но ее стиль общения с окружающими, предполагавший чрезмерную вовлеченность в их заботы, определенно казался мне слонем.

— Как ты думаешь, что такое паническая атака? — спросила я.

— Это когда у тебя сдают нервы?

Я раз за разом замечала, что такие женщины, как Андреа, которые делают все, умны, способны и трудолюбивы,

склонны считать тревогу признаком слабости. Должно быть, *со мной* что-то не так, говорят они себе.

Я заверила ее:

— Это больше похоже на то, когда накопленное напряжение наконец выплескивается наружу. И давай проясним: это не имеет никакого отношения к твоей психологической устойчивости.

Хотя Андреа и верила, что может справиться со всем — ради мужа, семьи, друзей, клиентов и персонала, — ее организм сигнализировал о другом. Нараставшее истощение теперь превратилось в настоящий кризис. Она больше не могла отрицать, что что-то нужно изменить. Визит Андреа в отделение неотложной помощи на почве стресса был приглашением к тому, чтобы понять себя и осознать свою привычную модель поведения — делать слишком много для других, пренебрегая собственными потребностями.

Она посмотрела на меня, затем опустила глаза.

— То, как ты относишься к окружающим, — рискнула высказаться я, — это созависимость.

При этом слове Андреа вскинула голову.

— *Созависимая?* Я? — сказала она. — Терри, ты же знаешь, что я ни от кого не завишу. Наоборот — все зависят от меня.

Это был не первый раз, когда клиентка не согласилась с моими наблюдениями. Так происходит потому, что большинство людей, по моему профессиональному опыту, не понимают, что такое созависимость на самом деле.

## Мифы о созависимости

Существует много путаницы и заблуждений относительно созависимости. Прежде чем мы продолжим, давайте разберемся с самыми распространенными мифами.

*Миф 1. Созависимость возникает только в отношениях с людьми, имеющими пагубные привычки.*

Ложь. Хотя созависимость действительно может проявляться в отношениях, где один из партнеров сталкивается

с серьезным разрушительным поведением, это далеко не единственный сценарий. Созависимые отношения могут возникать в любых динамиках, где один человек постоянно жертвует своими потребностями ради другого, особенно если тот ведет себя деструктивно или требует постоянного спасения.

*Миф № 2. Созависимы только женщины.*

Ложь. Хотя мы обычно думаем о созависимости как о женском недуге, человек любого пола может быть созависимым.

*Миф № 3. Созависимость случается только в романтических отношениях.*

Ложь. Созависимость может наблюдаться в любых отношениях, с членами семьи, коллегами, клиентами, романтическими партнерами и друзьями (привет всем моим созависимым подружкам молодости).

*Миф № 4. Созависимы только эмоционально слабые люди.*

Ложь. Созависимость не имеет ничего общего с тем, чтобы быть «слабым» или «сильным», — все дело в границах. Я видела, как многие волевые, уверенные в себе и смелые женщины скатывались в дисфункциональные поведенческие модели, смоделированные их родителями. «Слабый» — определенно неподходящее слово.

*Миф № 5. Созависимого всегда можно распознать.*

Ложь. На самом деле многие не отождествляют себя со старым определением созависимости и даже не могут обнаружить ее внутри себя — именно поэтому я написала эту книгу.

**Проверка.** Задумайтесь на минутку о том, как вы сейчас понимаете созависимость. Как это соответствует представленным мифам и объяснениям или отличается от них?

## Созависимость в прежнем понимании

Многое из того, как мы понимаем созависимость сегодня, возникло в 1970-х годах, когда в области помощи людям с разрушительным поведением и в системе реабилитации начали появляться новые теории заботы, границ в отношениях

и созависимости. Уточним: созависимость не является клиническим диагнозом или расстройством личности, но она признана распространенной проблемой в области психического здоровья.

С публикацией книги Мелоди Битти «Спасать или спастись?» в середине 1980-х термин «созависимость» обрел популярность, и женщины по всему миру согласились с ним и вздохнули с облегчением.

В своей книге Битти подчеркнула отсутствие консенсуса относительно определения созависимости. Десятилетия спустя, притом что многие блестящие мыслители привнесли в наше понимание симптомов и моделей такого поведения свои нюансы и вариации, консенсус относительно того, что такое созависимость, не найден до сих пор. Тем не менее большинство психологов согласятся, что люди, демонстрирующие созависимое поведение, слишком привязаны к другому (обычно это партнер, родственник или лучший друг/подруга) и вкладывают в него слишком много сил ради поддержки, самоутверждения и самоидентификации. Такая чрезмерность приводит к тому, что человек автоматически, инстинктивно и даже компульсивно организует свою жизнь вокруг другого, создавая однобокие и нездоровые отношения, в которых он жертвует собственными потребностями, чтобы удовлетворить потребности другого, — даже если его не просят о помощи.

Термин «созависимость» развивался с конца восьмидесятых и девяностых годов. Однако самый устойчивый стереотип о созависимых состоит в том, что это — многострадальные, беспомощные женщины, не способные избежать нездоровых отношений со своим любимым человеком, зависимым от каких-то веществ. Такая оценка понятна, учитывая, что многие первопроходцы в области созависимости разрабатывали свои теории в контексте зависимости и выздоровления.

## Переосмысление: высоко-функциональная созависимость (ВФС)

Раз за разом мои клиентки вроде Андреа не соглашались с моими наблюдениями за их созависимым поведением, потому что не узнавали себя в старом определении созависимости. А поскольку они себя не узнавали, они полностью отвергали эту идею. Они были очень способными, успешными и слишком ответственными, чтобы быть «зависимыми» или полагаться на других.

Но я очень хотела, чтобы мои клиентки смогли выявить не работающие модели отношений, которые причиняли им боль. Только тогда они могли пресечь поступки, вызывавшие усталость и обиду. Без этого понимания путь к исцелению был закрыт, и, следовательно, для необходимой помощи требовалось гораздо больше времени. Я хотела, чтобы люди увидели себя в дисфункциональных моделях созависимых отношений, чтобы мы могли поработать над тем, что лежит в корне проблем.

Постепенно я поняла, что смотрю на созависимость с другой точки зрения, отличной от старого определения. Я видела ее через призму сверхфункциональности и сверхбдительности моей клиентки и боли, которую это поведение причиняло. Я не была привязана ни к каким традиционным представлениям. Я просто хотела помочь людям изменить модель поведения, вызывавшую усталость, выгорание и обиду.

Я обнаружила, что даже небольшое переосмысление имеет огромное значение. Я придумала термин «высокофункциональная созависимость», или ВФС, для описания вида созависимости, наблюдаемого у большинства моих высокоэффективных клиенток ежедневно. Кроме того, я сама страдала от нее в течение многих лет, до тридцати с небольшим. Я определяю ВФС как чрезмерную вовлеченность в чувства, решения, деятельность и обстоятельства ваших близких в ущерб собственному внутреннему миру и эмоциональному и/или финансовому благополучию. Отношения ВФС могут включать размытые границы и несбалансированные усилия и контроль, при этом человек с ВФС часто берет на себя ответственность

за удовлетворение потребностей другого и пытается контролировать большинство аспектов отношений с ним.

Высокофункциональные созависимые часто умны, надежны и успешны. Они не идентифицируют себя с зависимостью, потому что они, скорее всего, делают все для всех вокруг. У них может быть потрясающая карьера, они могут эффективно организовать быт, заботиться о детях или стареющих родителях, лавировать между внеклассными занятиями, координировать разные встречи и заодно быть жилеткой для своих друзей, помогая решать их проблемы.

Итог: чем вы способнее, тем меньше созависимость похожа на созависимость. Но если вы слишком многое делаете, слишком отдаете и слишком сосредоточены на других — ваше внутреннее спокойствие и благополучие под угрозой. Независимо от того, как мы это называем, это проблема.

А поскольку мы чертовски эффективны, то делаем все, чтобы наши сверхусилия и контроль казались непринужденными. Так никто не заметит, как нам тяжело.

**Заботливое напоминание.** Высокофункциональная созависимость обходится очень дорого, но мы часто не осознаем цену.

Ситуация усложняется тем, что в нашем обществе многие черты ВФС (вдумчивость, забота, продуктивность, щедрость, бескорыстие) поощряются, из-за чего сложнее понять, насколько твоё поведение дисфункционально. Как часто мы слышали в детстве: «Будь добрее», или «Ты чего такой хмурый, улыбнись», или «Если тебе нечего сказать, лучше промолчи». В нас воспитывают и одобряют самоотречение и созависимость.

Когда я добавила к слову «созависимость» термин «высокофункциональная» и поделилась обновленным определением, все мои клиенты без стыда подняли руки. *Это я. Привет. Это моя проблема.* Внезапно «созависимость» стала вполне узнаваемой. Как только мои клиенты идентифицировали себя как ВФС, происходил значительный сдвиг в их самопознании. Теперь можно было приступить к работе.

Возможно, вас несколько обнадежит, что, несмотря на мифы, нет какого-то одного типа людей, склонных к ВФС. Мы бываем разных форм и размеров. Шумные и сдержанные, забавные и серьезные, оптимисты и прагматики, экстраверты и интроверты. Объединяет нас одно — поведение в отношениях с окружающими. Но проявляется это у каждого по-своему. Также важно отметить, что многие ВФС часто высокочувствительные люди, или эмпаты. У них чувствительная нервная система, они остро воспринимают малейшие перемены в настроении окружающих, и слишком шумная обстановка их напрягает. Если вы эмпат, вы естественным образом ощущаете чувства других людей. А когда вы еще и ВФС, вам кажется, что вы обязаны помочь, особенно если эти чувства негативны.

## Определение модели ВФС

Чтобы помочь вам распознать, где и как ВФС может проявиться в вашей жизни, прочитайте приведенный ниже список наиболее распространенных проблем, которые я наблюдаю у своих клиентов. Обратите внимание на то, что соответствует вам.

Возможно, вы узнаете несколько из этих черт или, может быть, их все. И то и другое нормально. Во время чтения не ругайте себя за то, что узнаете. Определить, что с вами происходит, — это смелый первый шаг. Вы лучше узнаете себя, и мы будем использовать эту информацию для вашей трансформации на протяжении всей книги.

**Проблемы коммуникации.** Вы как никто умеете чувствовать настроение окружающих, но менее восприимчивы к своим собственным эмоциям. Поэтому вам иногда трудно выражать свои истинные мысли и чувства, особенно если вы боитесь быть отвергнутым или избегаете конфликта.

**Поиск одобрения.** Вы ставите потребности других выше собственных. Или говорите «да», когда предпочли бы сказать «нет», и, скорее всего, не любите конфронтацию. Вы часто извиняетесь — даже когда не чувствуете своей вины, даже когда злитесь, грустите, расстраиваетесь или тревожитесь. Вы

бойтесь того, что может случиться, если ваши слова или действия вызовут неодобрение у другого человека, и поэтому пренебрегаете своими эмоциями и потребностями.

**Автоматическое исправление ситуаций.** Когда кто-то делится с вами проблемой или ситуацией, вы немедленно вскакиваете и высказываете свое мнение о том, как ее исправить, независимо от того, просили вас об этом или нет.

**Размытые границы.** Когда вы внешне сосредоточены на потребностях и желаниях других, вам трудно установить и поддерживать собственные здоровые границы. Кроме того, вы предугадываете потребности других, не сверяясь с ними, и тем самым нарушаете их границы.

**Игнорирование, преуменьшение или отрицание проблем.** Чтобы избежать конфликта, вы говорите что-то вроде: «Я не хочу делать из мухи слона» — или оправдываете неправильное поведение других людей, например: «Она просто устала и капризничает. Я знаю, что она не это имела в виду».

**Самопожертвование.** Самопожертвование во многих культурах долгое время считалось добродетелью, но важно внимательно рассмотреть, где вы жертвуете тем, чего хотите и что нужно вам, ради других. Вы не делаете для себя того, что помогло бы вам отдохнуть или принесло радость, потому что больше настроены удовлетворять потребности других, чем собственные.

**Чрезмерное стремление помогать.** Вы работаете в сфере помощи людям — например, в сестринском деле, психотерапии или коучинге, где быть прирожденным помощником — это преимущество. Чрезмерная склонность помогать может легко перейти и на вашу личную жизнь, и вы начнете делать для других то, что они могут и должны делать сами.

**Чрезмерная активность.** Вы часто вынуждены делать для других больше, чем нужно, когда они просят о помощи и когда не просят. Эта тенденция может проявляться где угодно — дома, на работе, в личных и профессиональных отношениях и даже с человеком, с которым вы только что познакомились. Это неустойчивая модель. Если вы отдаете, пока ваши силы не иссякнут, скорее всего, вы в итоге почувствуете горечь или выгорание.

**Проверка.** Какие из перечисленных черт вам близки? Если все, не волнуйтесь. Вы именно там, где должны быть. Если всего несколько, тоже здорово. Вы узнаете больше о том, кто вы есть на самом деле. Помните: здесь никого не осуждают.

По своей сути созависимые отношения строятся на основе нарушенных границ и дисфункциональных моделей отношений со скрытым или явным стремлением контролировать другого человека. Последнее бывает трудно понять и принять. Для меня это было именно так.

В моей жизни, до выздоровления от ВФС, я не пыталась что-то контролировать сознательно. Но я активно пыталась останавливать конфликты и сглаживать углы. Как и у других ВФС, корнем моего стремления контролировать ситуации и людей был страх. Страх неизвестности. Страх того, что произойдет что-то ужасное, если я не вмешаюсь, что ситуация выйдет из-под контроля, что другие разозлятся, расстроятся или будут недовольны.

Как любящие, заботливые люди, мы все прилагаем усилия ради счастья тех, кто нам дорог. Но высокофункциональные созависимые вкладывают слишком много. Одна ВФС, с которой я познакомилась на конференции, прямо сказала: «У меня есть манера сканировать каждую комнату и ситуацию на предмет надвигающихся проблем. Как будто у моего проблемометра нет кнопки “выкл.”. Я просто хочу, чтобы люди были счастливы. Если честно, это порой изматывает». Постоянный страх и необходимость контролировать ситуацию действительно изматывают.

## Маска высокопродуктивных людей

Самое сложное с ВФС то, что они настолько компетентны, что могут эффективно маскировать свое неупорядоченное поведение. Мало кто в их кругу способен понять, что они устали, страдают и иногда доходят до точки кипения. Это потому, что ВФС стараются быть на высоте: отправляют цветы на дни

рождения, помнят важные даты, всегда приходят на помощь, когда нужно вывезти бабушкину мебель, тратят лишние усилия ради эффектных презентаций и многое другое. На самом деле большинство окружающих ВФС уверены, что у них все отлично. Они не видят трещин в фасаде и не знают, что происходит внутри.

Таков путь ВФС — постоянно изображать внешние лоск и продуктивность.

*Я в порядке.*

*Не нужно беспокоиться обо мне.*

*Все хорошо.*

*Я поняла.*

Иногда ВФС настолько свыкаются со своими масками, что даже не могут распознать у себя тенденции к чрезмерному функционированию.

До выздоровления большинство ВФС не осознают, что в потоке своих задач, вычеркиваний выполненных дел и бесконечной работы ради других они делают неосознанный и последовательный выбор: пренебрегать самыми важными отношениями из всех — с самими собой.

**Заботливое напоминание.** По мере того как вы глубже узнаете себя, помните, что это процесс. Потребуются время и повторение ряда действий, чтобы сформировать более здоровые модели отношений, и вам это по силам.

## Чрезмерное функционирование

Давайте подробнее остановимся на одной из самых важных проблем для ВФС: чрезмерном функционировании. Пренебрежение собственными потребностями и их подавление в сочетании с хроническим стрессом из-за чрезмерного функционирования довели Андреа до панической атаки. Это был физический сигнал, что она *чрезмерно* функционирует.

На наших сеансах я объясняла ей высокофункциональную созависимость, иллюстрируя ее многочисленными

проявлениями чрезмерного функционирования, чрезмерной отдачи и усилий — от предложения помочь сыну соседа с сочинением в колледже до доставки дополнительного набора туалетных принадлежностей своей подруге на первую брачную ночь («на всякий случай, вдруг она забыла зубную пасту»). Андреа кивнула в знак признания и сказала: «Хорошо, я это понимаю».

Первым шагом на пути к изменениям стало то, что она начала лучше осознавать свои поведение, выбор и реакцию. На следующем сеансе мы исследовали, почему она всегда чувствует, что она Та Единственная, кто вертит земной шар для себя и других. «О, это легко. Если я этого не сделаю, то никто не сделает», — сказала она.

Это распространенное убеждение и одно из самых больших психологических препятствий — как мы чувствуем, что должны быть теми, кто делает все и всегда, независимо от того, просит ли нас кто-то об этом.

Как и у большинства ВФС, привычка Андреа брать все на себя часто оказывалась весьма полезной. Некоторые вещи давались ей легко — например, планирование того, где остановиться по пути к дому родителей мужа. Или в каком кафе купить лучшие сэндвичи в дорогу. Или как ориентироваться в сложных офисных или социальных вопросах, не вызывая конфликтов, отнимающих время.

Она не только была суперзвездой во всех смыслах, но и привыкла, что ее хвалят за эффективность и умение все предусмотреть. Все хотели и даже ожидали от нее высокого уровня внимания и исполнения. Единственным вопросом, который действительно имел значение, было то, чего же на самом деле хочет она сама. Но, будучи настолько внешне сосредоточенной, она редко задумывалась об этом. А когда задумалась, то осознала проблему, а с этого и начинается всякая трансформация.

### **Вернемся к вам.**

#### **Как понять, что вы прилагаете слишком много усилий?**

Представьте, что ваш партнер, друг или брат обращается к вам в кризисной ситуации.

— Насколько срочной кажется вам его ситуация?

— Чувствуете ли вы, что это ваша проблема, требующая немедленного решения?

— Какова ваша первая инстинктивная реакция?

Для большинства ВФС такой звонок как красная тряпка для быка — они сразу же ринутся в бой. В зависимости от характера кризиса начнут гуглить услуги по уборке дома, планировать доставку еды и искать адвоката по разводам — бросив все, чем занимались раньше.

Если что-то подобное происходит и с вами (вы считаете, что ваша работа — решить проблему вашего партнера/друга/брата, причем немедленно), вот вы и попались. Это реакция созависимого.

## Обида

Неудивительно, что такое чрезмерное функционирование как образ жизни порождает скрытое накопление обид, которые, естественно, время от времени выплескиваются на поверхность. (Помните любимый рефрен Андреа? «Почему все такие неэффективные?») Некоторые ВФС расстраиваются, когда близкие не прислушиваются к их благонамеренным советам и отвергают героические жесты поддержки. Если вы хронически раздражены, встревожены и даже озлоблены, возможно, вы делаете *слишком много*, задумайтесь об этом.

Также возможно, что вы подавляете свое негодование рационализацией. Будучи ВФС, мы легко объясняем свои чрезмерные вложения сил и времени в жизнь близких заботой и беспокойством об их благополучии — а иногда и о благополучии всего человечества. Например, вы заметили, что знакомая, за которой вы следите в соцсетях, только что опубликовала сообщение о гибели сына в автокатастрофе. Внезапно вам кажется, что вы должны найти ей отличного психолога, чтобы справиться со скорбью, или хотя бы организовать «караван еды», чтобы друзья приносили ей еду. (Как я уже сказала, ВФС часто созависимы от мира в целом.) Но этот тип чрезмерного вложения сил граничит с навязчивостью. К тому же он неустойчив. Мы простые смертные, как и все

остальные, с потребностями, мечтами и обязанностями, которые требуют нашей заботы и внимания. Для ВФС это иногда большое открытие.

**Повторяйте за мной.** Моя ценность и достоинство определяются тем, кто я есть, а не тем, сколько я делаю для других.

## Стремление угождать

Дело в том, что, если мы перегружены и чрезмерно сосредоточены на жизненных ситуациях других, наши подлинные чувства погребены под всей этой массой задач, действий и контроля. Катализатором такого поведения может стать желание всем угодить. Автор и ведущая подкаста Гленнон Дойл говорит: «Когда женщина наконец понимает, что угодить всему миру невозможно, она освобождается, чтобы научиться угождать себе»\*. Точно, сестра!

Есть много причин, по которым мы стали такими угодливыми. Возможно, нас учили в детстве быть «хорошими», и это означало соглашаться с тем, чего хотят другие, независимо от наших желаний, потребностей и стремлений. Мы склонны скрывать свои настоящие чувства, вместо того чтобы идти на конфликт из-за них. Часто люди, угождающие другим, в детстве угождают родителям: в их семьях воспитание предполагает, что, если ты расстроишь родителей, это может иметь стрессовые или даже опасные последствия. Многие из нас просто запрограммированы таким образом, движимые первобытным страхом быть выброшенными из стаи. Мы хотим убедиться, что с другими все в порядке, чтобы и с нами все было в порядке.

Угождая другим, мы, как правило, испытываем тревогу и страх быть осужденными, не понравиться и подвести кого-то. Мы пытаемся влиять на чувства других людей, чтобы избежать этого, — в этом суть угождения другим. *Я хочу, чтобы*

---

\* Из книги Гленнон Дойл: Doyle G. Untamed. New York : Random House, 2020. P. 56.

*вы одобряли мое поведение, поэтому я изменю его так, чтобы получить одобрение. Я хочу нравиться вам, даже если вы мне не особо нравитесь.* (Что нелогично, но встречается очень часто.)

Угодники хотят, чтобы их считали «приятными», но, если честно, говорить «да», когда вы хотите сказать «нет», не только нехорошо, но и вводит в заблуждение. По сути, вы даете ложную информацию о том, кто вы и какова ваша позиция. Это особенно важно в близких отношениях: как человек может искренне любить вас, если он вас по-настоящему не знает? Никак.

В конечном счете вы, скорее всего, будете угождать другим способами, которые не очень приятны вам самим. Это неизбежно.

## Чрезмерная терпимость

Как ВФС, мы привыкли, что постоянно тратим силы — собираясь, сканируя ситуации и людей, чтобы убедиться, что всё (и все) в порядке. В процессе мы даже не осознаем, что терпим.

Мы склонны принимать плохое поведение других людей, их неудовлетворенные потребности, нарушение границ, несовершенство, проблемы, обиды и даже наше собственное саморазрушительное поведение. Мы соглашаемся с ними, миримся и испытываем на себе их негативное воздействие. Какими бы способными вы ни были, в попытке избежать потенциального конфликта вы будете терпеть больше, чем следует. Если вы начнете лучше осознавать это, вы обретете своего рода GPS-навигатор, который укажет путь к более здоровым взаимоотношениям с другими людьми и с самими собой.

Ниже приведены разные примеры того, что терпят люди, из реальной жизни моего окружения:

- Постоянные жалобы от ближайших родственников.
- Фальшивые друзья и постоянные перебивания.
- Необходимость всегда самим ехать повидаться с родственниками.
- Плохое обращение / молчание / газлайтинг и другие оскорбительные виды поведения.

- Неуважение со стороны своих детей или детей супруга/супруги.
- Принятие на себя основной тяжести враждебности под видом шутки.
- Двойные стандарты в отношениях: например, подруга не торопится с ответом (если вообще отвечает), но ожидает мгновенного ответа, когда сама обращается к вам.
- Выполнение большего, чем вы должны, объема работы по дому.
- Самосаботаж и самолечение алкоголем.
- Комментарии по поводу веса и внешности.
- Регулярное нахождение в центре конфликтов и стрессов других людей.

Некоторые из этих переживаний могут длиться всего мгновение, но, если мы игнорируем свои истинные чувства, воздействие длится гораздо дольше. Мы можем думать об этом или раздражаться, не понимая, в чем источник. Это изнуряет.

**Проверка.** Вероятно, вы терпите больше, чем можете представить. Потратьте пару минут и перечислите в дневнике десять ситуаций, обстоятельств, людей или чувств, с которыми вы миритесь прямо сейчас.

## Мы можем измениться — и оно того стоит

ВФС держат в голове целую библиотеку данных о других людях — кому какой сыр или вино нравятся, кто терпеть не может кондиционеры, кто не выносит светских разговоров и так далее. Тем не менее при всем внимании к тому, что нравится или не нравится другим, мы редко распространяем ту же степень внимания и заботы на себя.

**Заботливое напоминание.** Вы не заслуживаете всего того, что терпите.

Как и Андреа, вы и все ВФС, с кем я когда-либо сталкивалась, — люди с исключительно яркими фарами и огромной способностью заботиться об окружающих. Во многих отношениях вы — хозяева вселенной. Вы управляете многими аспектами жизни, а это требует определенной уверенности, способности принимать решения и действовать. Андреа начала осознавать, насколько она адаптивна и стрессоустойчива. После панической атаки она даже стала рассматривать это событие как скрытое благословение — способ вернуть себе свои энергию и жизнь. Теперь она целенаправленно встала на путь самопознания и стремилась наладить более правильную, здоровую манеру общения. Выздоровление для Андреа и всех нас состоит в избавлении от энергозатратной модели поведения ВФС, чтобы создать пространство для познания, развития и чувства нашего истинного «я».

Вооружившись силой и мужеством, вы ускоряете реальные изменения, когда постепенно настраиваетесь на более здоровые привычки и поведение — учитесь определять, что является вашей ответственностью, а что нет. И медленно, но верно вы этому научитесь.

Вас может напугать сама мысль об изменении этих глубоко укоренившихся поведенческих моделей, но поверьте мне (и науке): вы можете обучить свой старый мозг новым трюкам. Теперь мы знаем, что нейронные связи, число которых оценивается примерно в сто триллионов, формируются и потенциально обновляются каждый день в результате получаемого жизненного опыта\*. Это называется нейропластичностью. Если мы продолжаем следовать нашим неправильным, но знакомым привычкам и моделям, мы укрепляем старые нейронные пути и остаемся в тупике. Однако, приложив согласованные и последовательные усилия, мы можем создать новые нейронные связи и более здоровые модели отношений, что многократно улучшит наше благополучие.

---

\* Caruso C. A New Field in Neuroscience Aims to Map Connections in the Brain // Harvard Medical School News. January 19, 2023. URL: <http://www.hms.harvard.edu/news/new-field-neuroscience-aims-map-connections-brain>.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  