

Катлин Смит

# ЯСНОСТЬ ВНУТРИ

Как отказаться  
от навязанных убеждений  
и быть верным себе

Перевод Павла Шевцова

МИО

**Катлин Смит**  
**Ясность внутри. Как**  
**отказаться от навязанных**  
**убеждений и быть верным себе**  
**Серия «МИФ Саморазвитие»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73314633](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73314633)*

*Ясность внутри. Как отказаться от навязанных убеждений и быть  
верным себе / Катлин Смит: ООО «МИФ»; Москва; 2026  
ISBN 9785002501786*

### **Аннотация**

В этой книге доктор психологии Катлин Смит, обладательница степени PhD, расскажет, как справиться с потерей ясности в жизни и вернуть себе себя. Она научит выстраивать здоровые отношения с окружающими, чтобы больше не требовать друг от друга невозможного и не пытаться делать это невозможное за других.

# Содержание

Введение	6
Часть I. Взаимоотношения и их паттерны, из-за которых мы заходим в тупик	18
Глава 1. Как мы теряем себя	18
Глава 2. Цена, которую мы платим, стараясь делать людей счастливыми	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Катлин Смит**  
**Ясность внутри.**  
**Как отказаться от**  
**навязанных убеждений**  
**и быть верным себе**

**Оригинальное название:**

**TRUE TO YOU: How to Stop Pleasing Others and Start  
Being Yourself**

**by Dr. Kathleen Smith**

*На русском языке публикуется впервые*

*Все права защищены.*

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

© Annie Kathleen Smith, 2024

This edition published by arrangement with The Jennifer Lyons Literary Agency and Synopsis Literary Agency.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «МИФ», 2026

\* \* \*

*Моей дочери, которая знает, как быть собой*

# Введение

Люди – мастера притворства. Многие кажутся более сильными, спокойными и зрелыми, чем есть на самом деле. Когда другие восхищаются нашими достижениями, легко выглядеть уверенными в себе. Если нравится контролировать людей, мы можем казаться очень полезными. А когда у нас в голове накапливается большое количество советов от разных экспертов, мы выйдем чертовски умными.

Но стоит присмотреться – и обнаружатся трещинки. Зрелость человека не лишена изъянов. У него есть сомнения и слабости, которые он «латает» с помощью похвалы от руководителя; или готовность принять помощь от партнера либо поддержку от друга, когда на отправленное сообщение не отвечает тот, с кем назначено свидание. То, чего у нас нет, мы порой одалживаем у других.

А все потому, что мы существа глубоко социальные. Мы созданы для отношений. Наш мозг предназначен для того, чтобы оценивать сложившуюся ситуацию, следовать за людьми и, видя, как они испытывают дистресс, чувствовать его так же, как они. У людей есть очень хорошо развитая – сильнее, чем у остальных живых существ, – способность угадывать, что о них думают окружающие. Эта сосредоточенность на других, тяга к сотрудничеству и возможностям делать людей счастливыми – один из величайших даров эво-

люции. Этот «клей» помогает соединять семьи, друзей, организации и сообщества. Но иногда такая сверхспособность оборачивается проклятием.

Порой нам так хорошо удается понимать других, что мы забываем понять себя. Будучи личностями, мы при этом можем думать и действовать, перенимая у других убеждения или двигаясь в новом направлении. Люди крутятся, как белки в колесе, но все же способны выпрыгнуть оттуда. А еще научиться разочаровывать других. Например, сказать родственникам: «Да, я такой человек и таковы мои убеждения». Людям под силу быть собой, не прогибаясь под важного для них человека и при этом не ставя на отношениях с ним крест.

Однако в стрессовых ситуациях оставаться верными себе очень трудно. Наша индивидуальность начинает теряться в атмосфере общности. Взаимоотношения с людьми для нас – как огромная ярмарка: мы одалживаем у них или даем им займы спокойствие, навыки или быстрые решения проблем. Именно поэтому для нас естественно просить совета у друзей, когда мы, например, сомневаемся, какие карьерные шаги предпринять. И по той же причине вы, видя, как супруг загружает посудомоечную машину на манер растерянного енота, не можете не взять эту задачу на себя. Из-за тревожности стирается грань между своими обязанностями и обязанностями других, своими и чужими мыслями.

Чем больше самости вы пытаетесь брать займы у окружающих, тем сильнее ваше поведение зависит от готовности

поддерживать их спокойствие и счастье. Так жизнь превращается в американские горки. Когда кто-то гладит вас по голове или разрешает похозяничать, вы на коне. Но в дни, когда никто с вами не сотрудничает или не признает вас как личность, вы катитесь вниз, по направлению к отчаянию и самокритике.

Когда вы изо всех сил стремитесь быть такими, какими вас хотят видеть другие (или стараетесь заставить их вести себя так, как хотелось бы вам), вас ждут четыре весьма предсказуемых последствия.

1. У вас не останется сил для достижения того, что важно для вас.

2. У вас усилится отвращение к любому дистрессу во взаимоотношениях с людьми.

3. Вы станете более ответственными за других, чем за себя.

4. Вы откажетесь от собственных взглядов, как только кто-то их не одобрит.

Это идеальный рецепт эмоционального выгорания – того самого, которое мы обычно пытаемся побороть путем непрерывного потребления различного контента. В поисках быстрых и простых решений мы используем уверенность других, чтобы облегчить собственную тревожность. Но невозможно спасти себя, одалживая что-то у других. Нужно создавать что-то новое. То, что будет ощущаться как нечто вроде верности себе.

## Что такое теория Боуэна?

Быть человеком – значит жить, осознавая существование двух фундаментальных, зачастую противоборствующих сил: стремления наладить отношения с людьми и желания уделять внимание своей индивидуальности. Именно в этом прекрасном танце мы и проявляем себя как личности. Невозможно оставаться верными себе, если мы всегда одни или постоянно с другими. Мы нуждаемся и друг в друге, и в собственном «я».

Беда в том, что в современном мире не хватает и первого, и второго. Мы как никогда разобщены, у нас меньше времени на семью, друзей и сообщества, чем раньше. Мир полон тревог, и мы не можем быть уверены ни в реальности того, что видим в интернете, ни в том, что еще ждет нас в череде глобальных кризисов, ни в том, что от нас требуется для решения всех этих больших проблем. Неудивительно, что мы готовы мгновенно прислушаться к очередному новому гурзу. Нам хочется заглушить свои страхи, и мы посвящаем время контенту на тему самопомощи, хотя опоре на самость как таковой в этих материалах внимания уделяется не так уж много. Мы перенимаем у людей убеждения, ответы и ценности, которые кажутся «достаточно хорошими», поскольку сами слишком утомлены, чтобы изучать собственный разум. Возможно, вместо поиска ответов нам сто-

ило бы лучше формулировать вопросы и по-новому взглянуть на человеческое поведение.

Как психотерапевт я использую теорию семейных систем Боуэна. Мюррей Боуэн, американский психиатр и исследователь, стремился выяснить, почему некоторые семьи справлялись с трудностями лучше, чем другие, и почему в одних семьях акцент сделан на том, чтобы заставлять друг друга вести себя определенным образом, а в других каждому разрешено поступать исходя из своей индивидуальности. В 1950-е он провел исторически важное исследование в Национальном институте ментального здоровья (National Institute of Mental Health, NIMH), поселив целые семьи в отдельных помещениях и начав изучать их взаимоотношения. Используя такие наблюдения, Боуэн разработал теорию человеческого поведения, позволяющую объяснить, почему у одних людей больше эмоциональной зрелости (которую ученый назвал дифференциацией своего «я»), чем у других.

Многие предшественники Боуэна в сфере психоанализа относились к людям как к особым, почти мистическим существам. Но сам он считал, что каждый человек – продукт эволюции. По его мнению, на поведение людей очень сильно влияют процессы, управляющие миром природы, а семья представляет собой естественную систему, изо всех сил старающуюся выжить и процветать. Следовательно, о себе мы можем что-то узнать, если начнем изучать другие системы, например стаи шимпанзе, колонии муравьев или леса.

Боуэн обратил внимание на то, что происходило с людьми, когда они начинали смотреть на свои взаимоотношения как на естественные системы и воспринимать поведенческие паттерны скорее как адаптивные, а не дисфункциональные. У людей появлялось больше эмоциональной объективности при анализе того, как функционирует семья. Они переставали обвинять других, начинали проявлять больше интереса к паттернам взаимоотношений и менять собственные роли в них. Иными словами, у испытуемых появилась способность в более полной мере быть собой. В своих семьях они уже не были обречены вечно воспроизводить паттерны, передававшиеся из поколения в поколение.

Боуэн работал с людьми, которые, будучи взрослыми, хотели стать более зрелыми. Они желали проявлять больше ответственности за себя и реже следовать поведенческим паттернам, которые автоматически срабатывали в группах. Боуэн разработал трениговую программу, чтобы помочь людям применять описанный подход в своей жизни и работе. Спустя годы после его смерти мне самой посчастливилось и обучаться, и преподавать в рамках одной из таких программ.

Есть ряд существенных различий между психотерапией, сосредоточенной на системах (и включенной в теорию Боуэна), и той, которая во главу угла ставит индивидуальность. Для начала стоит отметить, что, согласно предположению Боуэна, личностный рост происходил в первую очередь не благодаря терапевтическим отношениям (между врачом

и клиентом), а путем обучения человека тому, как заново преподнести себя в наиболее сложных для него отношениях. Боуэн считал, что проблемы, появившиеся в системе отношений, могут быть решены внутри этих же систем. Развиваться – значит дифференцировать себя в значимых для вас связях с людьми, выявляя собственные убеждения и придерживаясь их в те минуты, когда отношения вызывают у вас тревожность. Формируя более прочное «я», человек учится управлять своей жизнью скорее с помощью убеждений и принципов, чем паттернов, которые активирует та или иная система, чтобы оставлять всё как есть и не допускать беспокойства. Речь о таких паттернах, как дистанцирование, постоянные ссоры, стремление перетруждаться или недорабатывать либо тревожная сосредоточенность на ребенке.

В теории Боуэна я особенно ценю сфокусированность на том, как мы делаем выбор, а не что именно выбираем. Теория не говорит людям, какие у них должны быть мысли, но учит думать о человеческом поведении. «Что мне надо сделать?» – полезный вопрос. «Как я принимаю решения?» – еще более продуктивный. На основании чего вы понимаете, какой из вариантов подойдет лучше всего? Как определяете, какой день или какую работу считать хорошими? Не складывается ли ощущение, что вы просто опираетесь на самые удобные стандарты, которые взяли из интернета или переняли у друзей? Или вы определяете лучшие варианты с помощью собственного мышления? Google, конечно, полезный

инструмент, но и ваша префронтальная кора не промах.

Более того, Боуэн обнаружил: когда человек становится более ответственным за себя, у него уменьшается степень безответственного и избыточного вовлечения в отношения с другими. Из-за этого вовлечения, или стремления контролировать то, как окружающие реагируют на вас или как живут в целом, мы теряем очень много сил. Однако личностное развитие не требует от вас ожидания, когда другие начнут с вами сотрудничать. Если ваша семья станет лучше, это не научит вас жить с ней. Одобрение от матери или руководителя не сделает вас более зрелыми. Постепенно вы вернете ту энергию, которую тратите на угодливость, избегание конфликтов или стремление исправить людей, и перенаправите ее на формирование более осмысленной жизни и полноценных отношений. Вы сможете немного отстраниться и увидеть, что ваш партнер способен на большее, чем вам казалось. А еще начнете говорить друзьям то, что думаете, а не то, что они хотят услышать. Будучи верными себе, мы даем и окружающим возможность быть такими же.

Звучит хорошо – а значит, должен быть подвох, правда? Он заключается в том, что систему отношений изменить не так уж легко. Ее главная цель – сохранять предсказуемость, заставляя вас следовать за коллективом или исключая вас из него. Иными словами, люди станут реагировать. У них будет много разных мнений о том, что вы делаете. Они вам расскажут, осталось ли у вас место для десерта, имеется ли у вас

еще одно высшее образование и есть ли у вас парень, который сам шьет трикотажные изделия. Люди будут ждать, что вы начнете их успокаивать, перенимать их убеждения или просто сидеть тихо. А иначе они или обидят вас, или перестанут с вами разговаривать, или выведут вас в тренды социальных сетей.

Подобные трудности могут заставить ваше «я» съежиться и подчиниться либо выйти на сцену и научиться танцевать. Вы способны развить в себе эмоциональную смелость, необходимую для того, чтобы жить согласно своим принципам и при этом продолжать отношения с людьми. Вы можете быть ответственными за себя и позволять другим быть такими же. Наверное, это путь длиной в жизнь? Безусловно. Но со временем вы научите свой мозг тому, что дистресс, разногласия или осуждение не просто можно пережить – это горнило, помогающее нам формировать себя.

## **Как работает эта книга**

Эта книга – для тех, кто мастерски понимает других, но с трудом разбирается в себе, а также тех, кто угождает другим, чтобы чувствовать спокойствие, или начинает осознавать, что его отношения с людьми застряли на уровне поверхностной болтовни. Если вы больше не хотите, чтобы подлинные или воображаемые реакции людей влияли на ваши убеждения, ценности или даже на то, какую обувь вы носите, тогда

продолжайте читать.

В каждой главе приведена история о человеке, который приложил усилия, чтобы в более полной мере проявить свое «я» в отношениях с людьми. Это рассказы моих клиентов, которые проходят терапию (личные данные изменены для сохранения конфиденциальности). Вы прочтете о Сильвии – молодой женщине, которая старается построить полноценные отношения с друзьями и родственниками. Узнаете о Луисе – заядлом потребителе мотивационного контента, желающем научиться доверять себе. Познакомитесь с Джулианом, начавшим частично избавляться от своей потребности производить впечатление на окружающих, и прочитаете о Наиме, которая старается перестать перерабатывать ради своего мужа. Вы узнаете о людях, которые начали наблюдать за своими машинальными реакциями и стали им менее подвластными. Они научились получать удовольствие от отношений, поскольку больше не оказывают на них сильного давления.

Книга состоит из двух частей. В первой описаны предсказуемые, универсальные паттерны, используемые в системах отношений для избавления от тревожности, а также общепринятые инструменты, с помощью которых мы поддерживаем привычное положение дел, из-за чего жертвуем собой (и другими). Во второй части мы выясним, каково это – отключить свои «заводские настройки», начать направлять себя по жизни как личность и создавать более насыщенные от-

ношения благодаря опоре на чуть более полное проявление своего «я». В конце каждой главы есть упражнения, которые я рекомендую выполнить. Ведя запись своих самых удачных идей, вы поможете себе больше, чем помог бы любой ответ, который я способна дать на ваши вопросы.

Надеюсь, читая эту книгу, вы научитесь применять в своей повседневной жизни системный подход. Эволюционировав, наш мозг начал ориентироваться в сложных социальных системах. Нельзя обесценивать его влияние на нашу жизнь. Однако современная культура применяет к ментальному здоровью индивидуалистский, ориентированный на симптомы подход. Мы очень сфокусированы на том, как наши тело и мозг справляются со стрессом, и неспроста. Но нужно учитывать и то, как работают со стрессом группы, в которых мы состоим (семьи, сообщества, страны и т. п.). Все эти системы могут нас чему-то научить, но мы упускаем это из виду, когда наблюдаем только за собой.

Я предлагаю вам посмотреть на человеческое поведение по-новому и на время отказаться от индивидуалистской точки зрения. Взгляните на ситуацию шире, увидите себя как часть множества естественных систем, которые Боуэн называл эмоциональными. Это могут быть ваши семья, отдел на работе, религиозное сообщество, школьный класс, клуб книголюбов или бейсбольная команда. Каждая система изо всех сил старается поддерживать внутри себя стабильное положение посредством предсказуемых, универсальных паттер-

нов. И себя вы как следует не познаете, пока не изучите, как функционируют эти так называемые эмоциональные системы.

Теория Боуэна побуждает применять к жизни исследовательский подход. Стоять на трибуне стадиона или сидеть в конце обеденного стола и наблюдать, что делают люди, когда усиливается стресс. Благодаря наблюдениям мы получаем возможность прервать автоматическое поведение и стать более зрелыми. Боязнь нарушить счастье окружающих перестает быть смыслом нашей жизни. Боуэн описывает это как шаг от нашего притворного «я», или псевдо-«я», к более твердому.

В процессе необходимо выяснить, что вы на самом деле думаете и во что верите, когда сталкиваетесь с трудностями. Вы научитесь не просто читать мысли людей, а понимать их. Вы разработаете инструкцию, которая в темные дни будет освещать вам путь. При этом вы не утратите интереса к построению отношений. Зато сможете проложить путь к таким отношениям со своими близкими, которые вас больше удовлетворяют.

Если вы хотите заняться личностным развитием, придется начинать с нуля. Выбросьте кисточку и возьмите лопату – хватит раскрашивать наличники, пора закладывать фундамент. Кто вы сейчас и кем можете стать? Разберемся вместе.

# Часть I. Взаимоотношения и их паттерны, из-за которых мы заходим в тупик

## Глава 1. Как мы теряем себя

*Когда вы не пасуете перед трудностями, это во многом похоже на верховую езду, правда? Если вы не чувствуете неудобства, то, скорее всего, что-то делаете не так.*

*Тед Лассо (сериал «Тед Лассо»)*

Жизнь Мэри была похожа на шкаф, забитый неподходящей одеждой. Недавно переехавшая в Вашингтон 29-летняя женщина работала организатором сбора средств для альма-матер своей матери. Вечерами Мэри ходила по барам со своим парнем и его друзьями с юридического факультета или играла в его софтбольной команде. Расписание было насыщенным, а жизнь – нет. В те годы Мэри ходила к нескольким психотерапевтам и была готова следовать их рекомендациям. Ее отец злоупотреблял – чтобы Мэри проработала эту тему, психотерапевты направляли ее в организацию «Ал-

Анон»<sup>1</sup>. Там выдавали рабочие листы, помогавшие ей отрешиться от тревожных мыслей. От всего этого была польза, но лишь до определенного момента.

Мэри была приятным человеком. Ей хорошо удавалось поддерживать разговоры на общие темы и подстраиваться под язык тела собеседника, причем без желания манипулировать: женщина просто хотела, чтобы людям рядом с ней было комфортно. Ее сосредоточенность на других оказывалась полезной при сборе денежных средств для университета, но в личной жизни возникало напряжение. Парень Мэри, Джейк, был измотанным студентом юридического факультета с насыщенной социальной жизнью. После полного рабочего дня, еле передвигая ноги, Мэри отправлялась играть в софтбол, знакомиться с новыми людьми и посещать циклы лекций – всё ради того, чтобы быть рядом с Джейком. Готовность проводить время с друзьями своего парня пугала ее не так сильно, как возможность найти в новом городе собственный круг друзей.

Когда она устала от рутины, которой жил Джейк, между ними зародился конфликт. Мэри потребовала, чтобы он уделял больше времени общению с ней и меньше – своей социальной жизни. Джейк отказался, а Мэри продолжала приходить на встречи аспирантов. «Лучше, чем ничего», – говорила она себе.

---

<sup>1</sup> «Ал-Анон» (Al-Anon) – сообщество для тех, кто подвергся пагубному влиянию зависимостей других людей.

Многим из нас доводилось принимать неидеальные решения. Мы – смесь убеждений и ценностей, перенятых у важных для нас людей. Мы состоим из решений, которые вроде бы помогают нам получить от окружающих немного любви и внимания. Дело в том, что, сосредоточиваясь на других, мы стремимся найти себя. Например, когда эксперты дают ответы на наши вопросы, мы их принимаем. А когда кто-то из друзей делает себе инъекцию ботокса, мы начинаем считать это необходимостью. А если просто хочется пережить еще один пасхальный ужин с родственниками, мы смиренно соблюдаем традиции и передаем пюре. Проблема не в самих решениях, а в том, как быстро мы их принимаем. Берем ли паузу? Или просто бросаем их, как продукты в тележку, и говорим: «И так сойдет».

Мы что-то перенимаем у других, поскольку сами социальные существа. Нам очень важно, что о нас подумают и как отреагируют. Нам хочется по возможности избежать разногласий, осуждений и отказов. В глубине человеческого мозга таится древний страх того худшего, что может случиться с социальным млекопитающим, – быть изгнанным из группы.

Быть частью системы тех или иных отношений – настоящее испытание. Лучше никого не злить, при этом необходимо знать, кто чей союзник, кто кого ненавидит и что в определенной группе людей приемлемо. Причем информация постоянно меняется. Приходится впитывать большой объем данных о взаимоотношениях и понимать, как исполь-

зовать их в подходящий момент. Чем больше людей в группе, в которой вы состоите, тем труднее. Мне тяжело даже читать это, а представьте, сколько энергии каждый день тратит на социальную жизнь ваш мозг. Именно поэтому он у нас крупный и строение у него необычное.

Такая сосредоточенность на отношениях, помимо прочего, стала причиной того, что мы очень эффективно учимся. Нет необходимости ждать появления новых генов, чтобы благодаря им сформировалась новая черта или навык. Мы можем наблюдать за соседом и повторять все, что делает он. Семья, соседи и инфлюенсеры влияют на то, как мы обучаемся. Это называется «культура», и это самая новая и быстрая форма эволюции.

Если хотите знать о ее минусах – вот они. Иногда мы влияем друг на друга слишком сильно. В теории Боуэна есть понятие «сфокусированность на отношениях». Оно отражает то, как мы позволяем реальным или воображаемым реакциям людей влиять на нас. Некоторые особенно сфокусированы на отношениях, поэтому тратят уйму сил на попытки быть такими, какими их хотят видеть окружающие, или стремятся изменить других в соответствии со своим видением. Эта привычка сформировалась в нас под влиянием семей, генов и других факторов. Например, члены семьи, на долю которой выпало много психологических травм, передающихся от поколения к поколению, вероятно, будут чаще нервничать по поводу того, что могут кого-нибудь расстро-

ить. Не стоит их за это осуждать.

Насколько ваше мышление сфокусировано на отношениях? Изучите список ниже.

### **Подумайте, сколько времени вы тратите:**

- размышляя о том, что о вас думает другой;
- предполагая, что вы раздражаете людей;
- выявляя в других признаки того, что они вас одобряют или испытывают стресс;
- пытаясь быть такими, каким вас хотят видеть другие;
- пытаясь заставить других вести себя иначе;
- беспокоясь о том, как люди могут отреагировать на ваши решения;
- стараясь получить от людей одобрение, согласие и внимание.

Не знаю, как вы, но я, глядя на эти фразы, думаю: «Ужас!» Есть что-то унижительное в том, сколько твоих сил поглощает сосредоточенность на окружающих. Быть сфокусированным на отношениях – не то же самое, что ценить их. Проблема заключается в попытке контролировать неконтролируемое, а именно других людей. Работая с семьями, Мюррей Боуэн наблюдал, как у человека, тратившего силы на управление окружающими (или на то, чтобы уступать им, когда они хотели контролировать его), оставалось очень мало энергии на себя и свой жизненный путь. Такие люди отказы-

ваются от того, что Боуэн называл своим «я». Это обобщающее понятие, которое означает способность мыслить, а затем действовать, основываясь на собственных идеях. Еще одно прекрасное человеческое умение. Выбирать, что делать, и не проживать жизнь, похожую на ряд автоматических эмоциональных реакций. Звучит неплохо, правда?

## **Перестаньте исправлять ситуацию и взгляните на нее шире**

Люди любят исправлять. Это заложено в нашей ДНК, как у акулы – необходимость плавать. Ничего тут не поделаешь: наш мозг идеально подходит для того, чтобы искать решения проблем. Но иногда мы стремимся к тому, что для нас не так уж ценно. Например, к высшему образованию, более стройной фигуре, миллиону подписчиков в соцсетях или, как было у меня в 20 лет, – шкафу, доверху набитому игрушками Beanie Babies<sup>2</sup>. Такие стремления видны и в ходе психотерапии. Человека часто побуждают перенимать варианты решения проблем у других и исправлять ситуацию, прежде чем он сам поймет, что считает лучшим способом двигаться вперед. Когда вы расстроены, кажется, что любое направление лучше дискомфорта, который ощущаешь, когда никуда не двигаешься и изучаешь собственное мышление.

---

<sup>2</sup> Бренд набивных игрушек (в основном в виде животных), представленный компанией Ty Inc. в 1993 г. *Прим. ред.*

Когда мы очень заинтересованы в том, чтобы в коллективе сохранялась спокойная атмосфера, мы можем стать одержимыми решением проблем взаимодействия. Люди часто выбирают психотерапию, чтобы улучшить свои отношения, еще как следует не поразмышляв об этом. Мэри много времени потратила на описание своих ссор с Джейком. У нее уходила уйма сил на попытки считывать настроение парня и не задевать его или показать, как не обидеть ее. «Мне нужно, чтобы Джейк не становился таким встревоженным, когда меня в нем что-нибудь раздражает», – снова и снова твердила она. Если бы вы спросили Джейка, в чем он нуждается, то он наверняка сказал бы: «Мне надо, чтобы Мэри не раздражалась так сильно, когда я занят».

Думаю, дилемма ясна. Когда наша судьба зависит от того, изменится другой человек или нет, мы заходим в тупик. Джейк и Мэри были настолько чувствительны к колебаниям настроения друг друга, что не могли проявлять терпимость, когда у кого-то возникал дистресс. Они очень хотели наладить близкие отношения, но считали это невозможным. Они посвящали (порой впустую) много сил, пытаясь превратить друг друга в более спокойных, рассудительных партнеров. И если кто-то когда-нибудь пробовал делать подобное с вами, вы понимаете, какую неприязнь это вызывает. Когда в паре каждый пытается изменить другого и ни один не поддается, теория Боуэна называет это конфликтом. Речь необязательно о криках, зачастую все происходит в более скрытой

форме. Именно таков один из паттернов, который используется в системе отношений для избавления от тревожности.

Большинство людей понимают, по крайней мере на уровне мышления, что такую проблему, как тревожная фиксация, нельзя решить ее усилением. Но именно так поступают. В ходе психотерапии Мэри пыталась рассматривать свои отношения как будто через увеличительное стекло (а иногда микроскоп). Но конфликтом с Джейком проблема не исчерпывалась. Девушка и в других сферах выражала себя не в полной мере. В работе, например, не было улучшений, и Мэри не знала, стоит ли подниматься по карьерной лестнице или сойти с нее. Вдобавок от нее многого ожидали родственники, с которыми она редко виделась, и это вызывало у нее сильные переживания. Сосредоточившись на одном симптоме – конфликте с Джейком, – Мэри забыла, что есть много разных путей к зрелости.

Один из вариантов – взглянуть на ситуацию шире и увидеть общую картину. Нужно изучить, как родственники из поколения в поколение соблюдали тонкую грань между индивидуальностью и общностью. Это действительно трудный аспект пути под названием «быть человеком».

Мэри говорила о своих родных, представителях разных поколений, и о том, с какими проблемами им доводилось сталкиваться. А я старалась задавать вопросы, которые помогали нам обоим понять, насколько сильно были сфокусированы на отношениях родственники Мэри.

- В какой мере им разрешалось быть собой?
- Кто из них вынужден был скрывать свои взгляды или части своей идентичности ради того, чтобы поддерживать атмосферу стабильности?
  - Кого они пытались исправить или считали причиной проблем?
  - Кто из родственников отстранялся или исчезал, когда обстановка становилась напряженной?
  - Как реагировали родители на решения своих детей?

Не ответы, а именно вопросы побуждают наше мышление работать продуктивно. Более того, вопросы уводят нас от самокритики, когда мы начинаем видеть то, что унаследовали от предков в эмоциональном плане.

Взглянув на историю своей семьи, Мэри смогла понять корни собственной чувствительности в отношениях с окружающими. Например, на ее дедушку родственники давили, желая, чтобы он вовлекся в работу семейного предприятия, он умер от сердечного приступа еще молодым. А бабушка иммигрировала, и, когда увидела, как ее дети начали ассимилироваться в новой местной культуре, ее это обидело. К тому же Мэри знала, что в ее роду были браки, в которых один партнер затмевал другого, принимая за него все решения и формируя его убеждения. Были и такие родители, которые злоупотребляли, а их дети (как и сама Мэри) привыкали быть осмотрительными, чтобы не расстраивать родителей. Из поколения в поколение родственники Мэри действовали

и реагировали друг на друга способами, которые казались им лучшими.

Мы выявляем подобные паттерны не для того, чтобы обвинить кого-то, а чтобы не делать никого мишенью. Не бывает так, чтобы «починить» нужно было одного человека. А в ходе психотерапии нет смысла сосредоточиваться лишь на одних отношениях. Любое взаимодействие между людьми – возможность научиться формировать собственное «я». Любое движение к зрелости приносит отношениям пользу. Ограничиваясь взглядом лишь на один пожар из происходящих прямо сейчас, мы рискуем сгореть в других.

## **Три реакции, отнимающие у вас энергию**

Нам нравится думать, что люди сложны и непознаваемы, как единороги. Но большую часть времени наше поведение представляет собой предсказуемые реакции, обусловленные тревожностью. В теории Боуэна тревога иногда называется «эмоциональной реактивностью» и имеет очень простое определение. Это реакция на реальную или воображаемую угрозу. Боуэн рассматривал семью как эмоциональную единицу, или эмоциональный организм, который всеми способами старается справиться с тревогой. То же происходит в любой группе, в которой люди друг для друга важны. Если вы смотрите только на одну личность, то упускаете из виду то, как другие тоже участвуют в формировании и усилении

паттернов, которые используются, чтобы справиться с очередной угрозой. Вы видите лишь предсказуемые пути ответа на давление со стороны других. Этим паттернам мы еще дадим определения и подробно о них поговорим, но сейчас могу предложить простой способ начать о них размышлять.

### **Чем мы чувствительнее к реакциям людей, тем больше мы:**

- подстраиваемся, пытаюсь быть такими, какими окружающие хотят нас видеть;
- устраиваем сцены, бунтуя или атакуя;
- избегаем других, дистанцируемся от них или прекращаем отношения.

Я называю это «неаполитанским мороженым<sup>3</sup> из реакций». Они кажутся безопасными и привычными, когда уровень тревожности в отношениях высок. Клубника, ваниль и шоколад – это хорошо, но в них обычно не так много нашего «я». Возникающие автоматически и под влиянием эмоций, перечисленные выше реакции не имеют отношения к рассудку, убеждениям или принципам. Оставляя себе на выбор только их, мы лишаем себя возможности попробовать другие вкусы «мороженого». Ведь можно не только уступать людям, давать им отпор или бежать от них сломя голову – есть и

---

<sup>3</sup> Неаполитанское мороженое – разновидность мороженого, чаще всего сочетание клубничного, ванильного и шоколадного.

## иные способы строить взаимоотношения.

<b>Подстраивание</b>	<b>Сцены</b>	<b>Избегание</b>
Соглашаться с людьми, чтобы поддерживать спокойствие	Выступать в роли адвоката дьявола, расстраивая людей	Говорить на поверхностные темы
Скрывать свои убеждения, чтобы не расстраивать людей	Вести себя так, будто вы способны на меньшее, чем на самом деле	Автоматически выключаться из тревожных отношений
Уступать чужим требованиям	Давать отпор, если вас провоцируют	Наносить дежурные визиты, чтобы увидеться с семьей
Брать на себя слишком много ответственности за других	Отвергать убеждения, не пытаясь опираться на собственные мысли	Никогда не вступать в личный разговор
Позволять другим брать на себя чрезмерную ответственность за вас	Возвращаться к состоянию своего более молодого «я»	Не разделять убеждения, которые для вас важны

Мэри могла видеть, как эти паттерны давали о себе знать в ее отношениях с Джейком. Например, она быстро уступала и участвовала в том, что было ей неинтересно. А когда уставала подстраиваться под Джейка, то устраивала сцены, провоцируя своего парня на конфликты или намеренно демонстрируя безразличие. Эти же паттерны присутствовали и в отношениях Мэри с другими людьми. Например, она подстраивалась, стараясь соответствовать ожиданиям, которые

ее мама связывала с карьерным ростом дочери. Еще девушка делала выбор в пользу избегания, осторожничая в телефонных разговорах с родителями и обсуждая только поверхностные вопросы. Во время редких визитов к родителям Мэри устраивала сцены – довольно быстро начинала себя вести как подросток, хлопая дверьми или споря за ужином. Эти реакции были неидеальными, но казались безопаснее, чем просто быть собой. Разделять с родителями интересы, радости, трудности и убеждения казалось Мэри рискованным.

## **Как вы обрываете себя**

В сфокусированности друг на друге Мэри и Джейк проявляли большое упорство. Конфликт обострился, когда Джейк начал умолять Мэри поучаствовать в очередном мероприятии, связанном с его факультетом. Не желая сталкиваться с последствиями отказа, Мэри увязалась за Джейком, попивая диетическую колу, а он всю проявлял свою экстраверсию. С большим негодованием понаблюдав за его поведением, Мэри поспешно ушла, не попрощавшись. Джейк вернулся домой в три часа ночи, нагулявшийся и сердитый, а все еще негодовавшая Мэри притворилась спящей.

Наверное, некоторые назовут такие отношения созависимыми. Я это определение не очень люблю. Люди часто используют его как диагноз, обозначая то, что в отношениях есть, либо то, чего в них нет. По предположению Боуэна,

в отношениях кто-то всегда теряет как минимум незначительную часть своего «я». Невозможно взаимодействовать с людьми, вовсе не подстраиваясь под них. Вопрос лишь в том, насколько нужно подстраиваться. Держаться за свое «я» – трудная задача для каждого из нас, но иногда она проще, чем все остальные. Поэтому не будьте к себе слишком строги, когда в очередной раз притворяетесь, будто интересуетесь «Мартовским безумием» или киновселенной «Марвел»<sup>4</sup>. Просто всегда проявляйте любопытство и старайтесь понять, как вести разговор с большей опорой на собственные мысли.

Решение, основанное на меньшем внимании к своему «я», возникает машинально и опирается на эмоции. А если вы все-таки прислушиваетесь к себе, у вас появляется время, чтобы спросить себя: «Какова моя ответственность в данном случае?» Звучит очень просто, но в разгар конфликта задать себе такой вопрос порой почти невозможно. Нас уносит волна эмоций, и, вместо того чтобы управлять собственным кораблем, мы хватаемся за привычные паттерны.

Подумайте о направлениях, в которых вы двигались и продолжаете двигаться. Как вы принимали решения? Зачастую мы настолько сосредоточены на содержании своих решений (что достигнуто, где допущены ошибки и т. п.), что

---

<sup>4</sup> «Мартовское безумие» – проводящийся каждую весну в США мужской турнир среди команд первого дивизиона Национальной ассоциации студенческого спорта. «Марвел» (Marvel) – американская компания, издатель комиксов о супергероях.

забываем обратить внимание на сам процесс принятия решений. Подумайте: когда вы делали тот или иной выбор, насколько вы опирались на свое «я»?

### **Больше опоры на свое «я»**

- Способность перехватить контроль над автоматическими, эмоциональными реакциями.
- Решения, основанные на мышлении / принципах.
- Меньше необходимости в том, чтобы другие были похожи на вас.
- Более развитая способность ценить себя.

### **Меньше опоры на свое «я»**

- Автоматические, эмоциональные реакции.
- Склонность руководствоваться чужими мыслями.
- Желание управлять окружающими.
- Сосредоточенность на настоящих или воображаемых реакциях других.

Мэри начала понимать, что усилия, которые она прилагала для того, чтобы сделать Джейка счастливым (и изменить его), были автоматическими и основывались на эмоциях. К тому же обычно они оказывались бесполезными. В них был отражен паттерн, которым руководствовались в семье Мэри: «один партнер затмевает другого». Мэри нуждалась в стратегии, подразумевавшей больше опоры на собственное

«я». Необходимо было подумать, как она хотела себя вести и как реагировать, когда Джейк испытывал дистресс или давил на нее. Посмотрим, что происходит с нашим мышлением, когда мы начинаем делать акцент на формировании собственного «я».

**Меньше опоры на себя:** Мой парень ждет от меня слишком многого.

**Больше опоры на себя:** Мне надо разобраться с собой (и поговорить с ним), чтобы понять, что я могу и не могу делать.

**Меньше опоры на себя:** Мне нужно, чтобы партнер не паниковал, когда меня в нем что-то раздражает.

**Больше опоры на себя:** Как сосредоточиться на управлении собственной тревожностью?

**Меньше опоры на себя:** Если я выразительно вздохну, наверное, он спросит, что стряслось.

**Больше опоры на себя:** Что, на мой взгляд, важно для коммуникации?

**Меньше опоры на себя:** А вдруг следующая ссора разрушит наши отношения?

**Больше опоры на себя:** Что может случиться, если я начну менять свою роль в паттернах наших взаимоотношений?

Вдобавок ко всему Мэри знала, что за рамками этих от-

ношений ей придется выполнить еще больше задач. Надо было бы приложить усилия, чтобы познакомиться с кем-то вне круга друзей Джейка. Затем Мэри пришлось бы разузнать больше о вакансиях в новых для нее сферах. А еще – стремиться построить с родителями полноценные отношения вместо поверхностных. Все это были этапы перехода от опоры на других к формированию своего «я».

Избавление от склонности фокусироваться на отношениях – процесс небыстрый. Но прерывать свои автоматические реакции гораздо легче, когда выбираешь альтернативный путь. Раньше Мэри тратила очень много сил на попытки сделать своего парня менее экстравертным, а себя – более. Теперь же у нее появилась новая установка: понизить свою тревожность до такой степени, чтобы быть в состоянии полноценно наблюдать за взаимоотношениями. Если бы Мэри и Джейк позволяли друг другу быть собой, были бы они совместимы? Неважно, сохранились бы их отношения или нет, Мэри в любом случае хотела, чтобы решение было продиктовано эффективной работой ее мышления и основывалось на реальных наблюдениях, а не на тревожных предположениях из серии «а вдруг...», которые терзали ее по ночам.

В повседневной жизни она все больше ориентировалась на собственное «я». Старалась восстановить связи со старыми друзьями, жившими неподалеку. Начала больше рассказывать о своей жизни родителям, даже если они что-то не одобряли или казались равнодушными к ее историям. При-

глашения Джейка она все чаще отклоняла и в итоге перестала играть с ним в софтбол. Она больше не пыталась отучить его от ворчания в ситуациях, когда отказывалась участвовать в его социальной жизни. Вместо этого Мэри хотела проводить время с ним вдвоем – хоть на вечерней прогулке, хоть в книжном магазине. По утрам они оба на пару минут откладывали телефоны в сторону и говорили о том, как прошел вчерашний день. Со временем Мэри обнаружила, что благодаря этим точкам соприкосновения удавалось ослабить тревогу в те минуты, когда они с Джейком проводили время порознь.

Процесс, конечно, не был безупречен. Где-то глубоко теплилось желание сосредоточиться на настроении Джейка, получить от него больше любви и внимания. И разумеется, бывали моменты, когда он пытался сделать Мэри похожей на себя, а она порой старалась подавить его искренний интерес к новым знакомствам или командным видам спорта. Но оба уже двигались в верном направлении. Мэри постепенно понимала, каково это – действовать с большей опорой на свое «я», и, вместо того чтобы дуться так же, как Джейк, проявляла вдумчивость в те минуты, когда он эмоционально на что-нибудь реагировал. Чувствуя себя одинокой, она начала проявлять любознательность, стремясь найти источник радости в общении с новыми друзьями. А еще она начала рассказывать Джейку о своих мыслях, не дожидаясь, пока он сам обо всем догадается.

Уменьшить сфокусированность на отношениях – не значит отказаться от них, и мириться с неприятным для вас поведением другого человека тоже не придется. Просто почаще опирайтесь на себя, и вы сможете дать отношениям шанс либо увенчаться успехом, либо нет – в зависимости от реального положения дел, а не от ваших самых сильных страхов или самых невероятных фантазий о том, какими могут быть люди. Разрешите себе делать выбор, не руководствуясь тревогой по поводу текущей ситуации, а основываясь на лучших результатах работы мышления. Постепенно снижая напряженность в отношениях, Мэри получала возможность контролировать собственное настроение и направлять себя в нужную сторону. Освобождая отношения от давления, можно дать им шанс стать такими, какими им суждено быть. Это позволит вам быть собой и разрешить окружающим то же.

Пора задействовать свое мышление. Выделите время на выполнение каждого из приведенных ниже упражнений. Полезно завести дневник, чтобы записывать ответы на вопросы и, просматривая свои ценные наблюдения, применять их в повседневной жизни. Либо придумайте домашнее задание, оптимально подходящее под ваши задачи.

### **Упражнение 1. Быть таким, каким вас хотят видеть другие.**

Будьте честны с собой. Какой процент ежедневных усилий вы тратите на то, чтобы быть такими,

какими вас хотят видеть другие? Отвечаете ли вы на электронные письма в десять часов вечера? Начинаете ли остервенело наводить дома порядок, узнав, что к вам собирается заглянуть друг? Тратите ли слишком много времени на поиск идеального фильтра для фотографии? Составьте список дел, которыми вы занимались недавно и в ходе которых скорее старались влиять на реакцию других людей, чем реализовать собственные замыслы.

### **Упражнение 2. Насколько в отношениях с людьми проявляется ваше «я»?**

Составьте список из десяти самых важных отношений в вашей жизни. В каких из них ваше «я» проявлено в наибольшей мере? В каких вы имеете возможность говорить о своих радостях, трудностях, интересах и при этом особо не беспокоиться о том, как человек на это отреагирует? В общении с какими людьми вы больше сфокусированы на отношениях и позволяете менять вас или сами пытаетесь изменить их? Ответив на вопросы, оцените каждые из отношений в своем списке по шкале от 1 балла («мое «я» проявлено в наименьшей степени») до 10 («мое «я» проявлено в наибольшей степени»). Взгляните на имена людей, отношения с которыми набрали меньше всего баллов, и подумайте, как выстраивать их с большей искренностью и осознанностью, позволяя при этом людям поступать так же.

### **Упражнение 3. Изучите ситуацию в своей**

## **семье.**

Полезно проанализировать, какие проблемы возникали во взаимоотношениях между вашими родственниками и как это повлияло на историю вашей семьи. Можете ли вы вспомнить, кто из ваших предков был слишком сосредоточен на том, чтобы сохранять в семье атмосферу стабильности? Кто пытался решать, какими остальным нужно быть и что делать? Кто уходил или прерывал отношения, когда не выдерживал давления? Запишите любые мысли о том, как кто-то из ваших предков пытался заставить других своих родственников меняться или сам менялся ради того, чтобы им угодить. Надеюсь, обнаружив эти паттерны, вы сможете посмотреть на свои нынешние отношения с людьми немного по-новому. Если же вы не так много знаете о своей семье, подумайте, с чьей помощью можно получить больше информации.

## **Главное**

- Мы часто делаем выбор, основываясь на мыслях, которые переняли у других. Причина в том, что мы существа социальные. Нам важно, как люди на нас реагируют или могут отреагировать.
- То, насколько мы позволяем реакциям людей влиять на нас, определяется уровнем нашей сфокусированности на отношениях. Чем он выше, тем меньше у человека энергии на

то, чтобы достигать своих целей и придерживаться собственных интересов.

- Опора на свое «я» представляет собой способность действовать, руководствуясь своими мыслями и выбирая, как реагировать на окружающих. Чем меньше человек опирается на свое «я», тем сильнее его поведение основано на автоматических эмоциональных реакциях.

- Чтобы научиться меньше фокусироваться на отношениях, необходимо отказаться от попыток исправить людей.

- Один из паттернов, позволяющих справиться с тревогой в отношениях, – конфликт. Он возникает, когда два человека пытаются изменить друг друга и ни один при этом не поддается.

- Анализируя поведение предыдущих поколений вашей семьи (группы / организации), вы сможете шире взглянуть на происходящее и увидеть более масштабные паттерны.

- Тревога – реакция на настоящую или воображаемую угрозу. Семья – эмоциональная единица, прилагающая все усилия для того, чтобы справляться с тревогой с помощью предсказуемых паттернов.

- На давление в отношениях мы можем реагировать тремя способами: приспосабливаться, устраивать сцены или избегать общения. Они могут нас ограничивать, поскольку в них не отражено то, как мы сами хотели бы преподнести себя в отношениях с людьми.

- Вместо того чтобы сосредоточиваться на других, поду-

майте, какими вы желаете быть в важных для вас отношениях. К чему стоит стремиться и чем следовало бы делиться с людьми?

## Глава 2. Цена, которую мы платим, стараясь делать людей счастливыми

*Хочу ли я позвонить папе? Нет, не хочу я звонить папе. А ты хочешь позвонить папе?*  
*Кендалл Рой, сериал «Наследники»*

Родители Алекс всегда называли ее своим главным достижением. Она, единственный ребенок двух руководителей школьного маршевого оркестра, описывала себя как человека, стремящегося к высоким результатам и всегда наслаждающегося похвалой и вниманием родителей, учителей или подростков, которые тоже участвовали в ее воспитании. Алекс не понимала, что, чувствуя сильную к ней привязанность, родители использовали это как способ сохранять в своем браке атмосферу стабильности. Это помогало всем троим ощущать тесную взаимосвязь, но лишь до тех пор, пока все не испортил отец.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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