

⚠️ 18+

Путь
от гиперконтроля
к свободе

САМ
СЕБЕ
ПСИХОЛОГ
ССП

Привычки

*Как перестать
все контролировать
и начать жить?*

Кэти Мортон



Сам себе психолог (Питер)

Кэти Мортон

**Привычки. Как перестать все
контролировать и начать жить?**

«Питер (Айлиб)»

2025

УДК 159.924.7+615.851
ББК 99.56+53.57

Мортон К.

Привычки. Как перестать все контролировать и начать жить? /
К. Мортон — «Питер (Айлиб)», 2025 — (Сам себе психолог
(Питер))

ISBN 978-5-4461-4539-3

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Чувствуете, что мир рухнет без вашего контроля? Угождаете всем, извиняетесь за свое существование и живете в постоянной тревоге? Вы не одиноки — это ловушка перфекционизма, знакомая миллионам. Лицензированный терапевт Кэти Мортон, сама прошедшая путь от гиперконтроля к свободе, объясняет, почему мы цепляемся за привычный образ жизни и как его изменить. На примерах из терапии, личных историях, и с помощью простых шагов вы научитесь перестать угождать и ставить себя на первое место; доверять жизни вместо контроля всего и всех; заменить тревогу смелостью и радостью. Эта книга — ваш ключ из тюрьмы перфекционизма. Избавьтесь от привычек перфекционизма и начните жить по-настоящему — полно, свободно, без вины. Ваш шанс — прямо здесь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.924.7+615.851

ББК 99.56+53.57

ISBN 978-5-4461-4539-3

© Мортон К., 2025
© Питер (Айлиб), 2025

Содержание

От автора	7
Введение	8
Глава 1	10
Модель отношений	11
Усвоение сценария	12
Потребность в других	14
Перенастройка	15
Прошлый опыт	16
Маленькие шаги	17
Глава 2	19
Заработать право на жизнь	20
Вечное «недостаточно»	21
На повторе	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Кэти Мортон
Привычки
Как перестать все
контролировать и начать жить?

*Всем, кто, как и я, устал пытаться
удержать мир от распада. Кто верил, что
все можно контролировать, стоит только
приложить больше усилий. Я вижу вас.
Я – это вы.*

© 2025 by Kati Morton

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2026

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2026

© Серия «Сам себе психолог», 2026

От автора

Истории, которыми я делюсь в этой книге, основаны на реальных событиях: на опыте моих клиентов, близких и на моем собственном. Все эти люди великодушно дали на это свое согласие. Для сохранения конфиденциальности имена и детали, позволяющие опознать конкретную личность, были изменены.

Моя цель – наглядно показать, как состояние ментального здоровья (и, в частности, наша тяга к контролю) влияет на жизнь. Эта книга призвана помочь вам сделать первый шаг и найти ту поддержку, в которой вы нуждаетесь и которой заслуживаете. Однако она не может заменить профессиональную терапию. Если вы столкнулись с проблемами психического здоровья, я настоятельно рекомендую как можно скорее обратиться к специалисту.

Введение

Многим из нас с детства внушали, что нужно «держать себя в руках», «не драматизировать», «быть сильными». Говорили не плакать, перестать устраивать сцены, давая понять, что наши эмоции «чрезмерны». Когда мы становились старше, от наших огорчений просто отмахивались, считая, что мы преувеличиваем, или даже стыдили за них.

Посыл был ясен: если ты не держишь удар, ты неудачник, но, постаравшись, можно внешне остаться невозмутимым, сделать вид, что все в порядке.

Так мы учились подавлять чувства, игнорировать интуицию и заботиться о внешнем впечатлении больше, чем о своем внутреннем состоянии. Нас приучали сдерживать эмоциональные порывы.

Но вот парадокс: контроль над собственными эмоциями считается силой, а вот контроль над другими – уже нет.

Более того, он осуждается. Контролирующий партнер или друг – токсичный. Попытки управлять кем-то – форма пассивной агрессии. Выходит, то, чему нас учат, – держать все под контролем – разрушает наши отношения, подрывает благополучие и в итоге вредит нам самим.

Контроль – вещь ненадежная. Он обеспечивает безопасность и держит нас в узде, но может стать и тем, что ломает нас.

Я знаю это не понаслышке.

С детства мне было необходимо, чтобы все было правильно.

Я верила, что если буду идеальной – если смогу предугадывать желания людей, говорить нужные слова и не ошибаться, – то в моем мире воцарится порядок. Если я буду контролировать свое окружение, то смогу предотвращать проблемы еще до их появления.

Тогда я не считала это контролем. Мне казалось, что я просто веду себя ответственно, проявляю предусмотрительность, будто хороший друг. Но теперь, оглядываясь назад, я понимаю: эта неутолимая потребность все предусматривать была не просто стремлением к лучшему. В ее основе лежала жажда безопасности.

В 2023-м я достигла критической точки. Весь год я работала без передышки, потому что была убеждена: еще немного – и я наконец обрету покой и чувство выполненного долга.

Но, сколько бы я ни делала, этого всегда оказывалось мало.

Я глушила усталость, игнорировала собственные потребности и шла дальше. Сделать паузу казалось поражением, сбавить темп представлялось чем-то опасным. И я продолжала двигаться вперед, пока не осознала, что это не просто выгорание. Я начала испытывать раздражение к тому, что когда-то обожала.

Я срывалась на мужа из-за сущих пустяков. Меня бесило, что нужно выгуливать собаку. Я была на пределе, но наотрез отказывалась отдыхать. И хуже всего было то, что я злилась на само себя за эти чувства.

«Возьми себя в руки, Кэти», – твердила я себе.

Я понимала, что мне нужна передышка, чтобы прийти в себя, но не могла себе этого позволить. Стоило лишь подумать о том, чтобы остановиться, как накатывало чувство вины. Страх отстать, потерпеть неудачу из-за простоя превращал отдых во что-то контрпродуктивное. Так все и продолжалось, пока я наконец не начала вести дневник.

Именно тогда я увидела закономерность.

Дело было не просто в переработках или в том, что я не умела отдыхать. Проблема оказалась глубже, и я годами ее не замечала. Я была не просто измотана – я угодила в замкнутый круг, пытаясь контролировать абсолютно все.

Списки дел, эмоции, отношения – я держала все в своих руках так крепко и контролировала так сильно, что сама не заметила, как начала задыхаться.

И снова оказаться в этой точке было невыносимо обидно.

Разве я уже не проходила через все это? Я в терапии с пятнадцати лет, всегда занималась самоанализом, работала над собой. Когда же это закончится? Когда я наконец перестану себя изнурять, пытаюсь что-то доказать – себе или другим? А я все была здесь, в том же изматывающем круговороте.

Почему я продолжаю это делать?

Я годами верила, что секрет успеха в том, что нужно держать все под контролем: предвидеть любую проблему, работать усерднее других. Но вместо этого я лишь сильнее тревожилась, чувствовала себя оторванной от жизни и жила на пределе. Я постоянно управляла, подправляла и подстраивала свой мир, пытаюсь избежать неудач, отвержения или разочарования. И все равно, несмотря на все усилия, они настигали меня.

Дело было не в контроле, а в безопасности. Где-то в глубине души я усвоила, что контроль – это мой щит, способ сдержать хаос. Если я смогу все идеально организовать, то сумею избежать боли. Но чем больше я пыталась контролировать, тем сильнее ощущала, что все идет под откос. Чем крепче я сжимала кулаки, тем больше утекало сквозь пальцы.

Это был не только профессиональный инсайт, но и моя личная боль. Как психотерапевт, я годами помогала другим справляться с тревогой, перфекционизмом и самосаботажем. Я видела, как контроль управляет их жизнями – так же, как и моей. Постоянная потребность быть лучшей.

Панический страх ошибиться. Изматывающий цикл переработок, бесконечных извинений и попыток работать на износ – все ради призрачной надежды почувствовать себя «достаточно хорошей», хотя бы немного приблизиться к этому ощущению.

И вот я оказалась здесь, в той же ловушке.

Поэтому я и написала эту книгу – я знаю, что я не одна.

Я вижу это у своих клиентов, друзей, в своем интернет-сообществе. Слишком многие из нас загоняют себя в угол, веря, что если мы будем справляться лучше, стараться больше и ничего не упускать из виду, то наконец обретем покой.

Но правда в том, что контроль не спасает – он ломает нас.

Именно об этом мы поговорим на страницах этой книги: почему мы продолжаем так мучить себя, откуда берет начало эта потребность и – главное – как наконец отпустить контроль, не погружаясь в ощущение свободного падения.

Потому что есть другой путь. Путь, который позволяет чувствовать себя в безопасности, получать поддержку и оставаться целостными, не пытаясь управлять каждой мелочью своей жизни.

Я здесь не для того, чтобы просто бросить фразу: «Отпустите и доверьтесь». Я знаю, как это страшно. Понимаю, насколько невыносимо слышать этот совет, когда все внутри кричит: «Держись крепче!» Но я также знаю, какая свобода рождается, когда учишься разжимать кулаки. И какое облегчение – осознать, что нам не нужно тащить все в одиночку.

Если вы когда-либо чувствовали себя запертыми в этом замкнутом круге, знайте: вы не одни. И вот хорошая новость – вам не обязательно в нем оставаться.

Давайте начнем.

Глава 1

Потребность в контроле и воспитание: как семейная динамика задает тон нашей взрослой жизни

Стремление все контролировать – явление повсеместное, и чаще всего его истоки можно найти в детстве. Если наши родители боролись с зависимостью, их жизнь, вероятно, казалась хаосом, и мы изо всех сил старались этот хаос обуздать. Мы бессознательно надеялись: если они увидят, как мы стараемся, чтобы все было в порядке, они, возможно, остановятся. Если отец постоянно пропадал на работе, мы могли верить, что станем идеальными в учебе и спорте – и тогда он захочет быть дома чаще. Если мама «заедала» стресс, мы перенимали эту модель, думая, что это и есть лучший способ справиться с чувствами. По мере взросления почти каждый сталкивается с подобными попытками взять ситуацию под контроль. Жизнь во многом непредсказуема и приносит дискомфорт, и, конечно, мы хотим сделать все возможное, чтобы в ней было больше стабильности.

И это первое, что важно осознать. Желание контролировать ситуацию – это нормально. Наша нервная система настроена на поиск угроз, обеспечение нашей физической или эмоциональной безопасности. И когда мы сталкиваемся с чем-то неизвестным или непредсказуемым, это может ощущаться как опасность. В ответ наш мозг и тело готовятся к действию – дать отпор или избежать потенциальной угрозы. Принятие мер становится для нас способом вернуть себе чувство контроля.

В детстве у нас нет ни многих возможностей, ни ресурсов, чтобы действовать. Мы часто не можем просто убежать или как-то защититься, чтобы почувствовать себя лучше.

Поэтому мы используем то, что доступно, – свое собственное тело и поведение. Отсюда и берутся попытки быть идеальными, манипуляции другими ради своих целей или жесткий контроль над тем, что мы едим. Вот почему детский опыт так сильно влияет на то, как мы взаимодействуем с миром. Он закладывает основу для наших будущих отношений и способов справиться с неопределенностью.

Модель отношений

Если мы выросли в доме, где проявления любви были непоследовательными или где нам причинили боль в ответ на нашу потребность во внимании, нам будет трудно понять, к кому обратиться за утешением. Все потому, что наши родители формируют у нас модель отношений, которую мы принимаем за данность, просто не зная другой. И если они были непоследовательны или жестоки, мы будем неосознанно искать людей с теми же чертами. Не потому, что нам это нравится или мы считаем свое детство идеальным, а потому, что это привычно. Мы знаем, чего ждать, и, честно говоря, часто верим, что так и должно быть. Вот почему мы снова и снова оказываемся в похожих отношениях или испытываем одни и те же чувства, когда эти отношения заканчиваются.

До сих пор помню, как мой психотерапевт указала на то, что все мои бывшие партнеры будто ставили меня на второе место. Она подметила это, когда мой тогдашний парень ожидал, что я всегда буду приезжать к нему, сам ни разу не побывав у меня. Я расстроилась и пожаловалась психотерапевту на расходы на бензин – именно с этой проблемой, финансовым стрессом, я пришла на сеанс. Она быстро поняла, что дело вовсе не в деньгах, а в том, что я снова выбрала человека, который не стремился к балансу и компромиссу.

Был только вариант, удобный ему, или никакого.

Психотерапевт напомнила мне о нескольких бывших и о том, как все они, казалось, не уделяли мне времени и даже не пытались быть рядом. В тот момент у меня будто почва ушла из-под ног. Она была права. Я продолжала верить, что над отношениями нужно работать и что, если я просто буду стараться сильнее, все наладится. Потребовалось время, и мне пришлось преодолеть сильное внутреннее сопротивление, но я смогла признать: я выбирала эмоционально недоступных мужчин. Это были люди, на которых нельзя было положиться, отменявшие планы в последнюю минуту и не бравшие трубку, когда я звонила. Сама того не понимая, я выбирала тех, кто заставлял меня ждать, оставляя в неведении, придут ли они вообще. Я вступала в отношения, которые вызывали во мне те же чувства, что и общение с отцом. Это соответствовало моему внутреннему сценарию.

Я знаю, это клише – сводить проблему к родителям.

Но иногда это действительно так. Я делаю это не для того, чтобы обвинять, а чтобы понять. Если мы сначала не осознаем, откуда взялась эта нездоровая модель отношений, мы не сможем ее изменить. Осознание того, что меня привлекали мужчины, которые были недоступны и непоследовательны, помогло мне понять: мой внутренний компас был неисправен. Фактически он застрял в девяностых и остро нуждался в капитальном ремонте.

Усвоение сценария

Я часто наблюдаю это у своих пациентов и участников интернет-сообщества. Наши родители не могли постоянно быть рядом, и мы, будучи детьми, не понимали причин, которые стояли за их отсутствием. Мы решали, что это наша вина. Мы усваивали их непредсказуемость и верили, что, если бы мы просто вели себя лучше, были идеальными или больше походили на них, они бы наконец заметили нас и пришли. Для ребенка невероятно важно чувствовать, что его видят, слышат и понимают. Без этого нам очень трудно создать прочный фундамент доверия – ни к другим, ни к самим себе.

Руби, участница моего сообщества, рассказала, что в детстве оба ее родителя были очень амбициозными, много работали и часто отсутствовали дома. При этом они уделяли огромное внимание ее успехам в учебе и спорте. Она ненавидела, когда они уезжали, но заметила: если она получала отличные оценки или выигрывала награду (то есть контролировала свои результаты), по их возвращении вся семья шла ужинать, чтобы отпраздновать ее успех. Это был один из немногих моментов, когда она привлекала их безраздельное внимание. Да, слово «внимание» сейчас имеет не лучшую коннотацию. Но оно – то, в чем мы все нуждаемся. Стремление быть замеченным во многом объясняет наше поведение как людей. Нам нужны другие рядом, нам нужна связь с ними, и в этом стремлении нет ничего плохого.

Эти походы в ресторан до сих пор остаются для Руби одним из самых светлых воспоминаний – ведь тогда она чувствовала себя замеченной, услышанной и значимой. Однако такой опыт изменил ее подход к жизни в будущем. Она рассказала, что борется с перфекционизмом, страдает трудоголизмом, и ни одни ее романтические отношения не длились больше полугода. Она объясняет это тем, что всегда связывала свою самооценку исключительно с работой: если не получает повышения или признания своих усилий, то чувствует себя полной неудачницей. Она работает все больше, не оставляя времени ни на себя, ни на отношения. Когда Руби начинает встречаться с кем-то, излишняя доступность партнера или слишком много внимания с его стороны действуют на нее отталкивающе. Она просто не привыкла к постоянной заботе или к тому, что кто-то искренне в ней нуждается, – она предпочитает заслуживать такое отношение. Она мчится по скоростной трассе тотального контроля.

В результате все ее отношения были с холодными, эмоционально недоступными партнерами, с которыми почти невозможно было установить настоящую связь. Она рассказала, что ее последний парень регулярно пропадал на недели из-за работы и даже спустя несколько месяцев он не называл ее своей девушкой. Руби думала, что влюблена, и отчаянно хотела быть для него единственной. Вскоре он оборвал их связь.

Я не утверждаю, что мы всегда выбираем людей, которые копируют поведение наших родителей. Но нас действительно часто сильнее влечет к тем, кто нам знаком и с кем мы чувствуем себя в своей тарелке. Это создает иллюзию предсказуемости, а также может означать, что такой партнер способен дать нам лишь тот тип любви, к которому мы привыкли с детства.

Еще одна участница моего сообщества, Тара, рассказала, что всегда считала свою семью идеальной. Они все вместе ездили в отпуск, мама оставалась дома с ней и тремя братьями и сестрами, пока отец работал в городе. Она даже не может припомнить, чтобы родители когда-либо ссорились, и была потрясена, когда они объявили о разводе. Таре тогда было одиннадцать.

Перемены означали, что им пришлось продать дом, в котором она выросла, и переехать в квартиру поменьше, где ей пришлось делить комнату с сестрой. Отец должен был забирать их каждые выходные, но часто просто не приезжал;

позже он объяснял, что на работе случилось что-то неотложное. Тара была настолько разочарована отцом и ранена его преобразованием, что поклялась никогда не подвергать своих

детей чему-то подобному. Она призналась, что теперь встречается только с мужчинами, которые, как ей кажется, в ней очень нуждаются и буквально осыпают ее вниманием.

Она полагала, что так сможет избежать повторения своего детского опыта.

К сожалению, все это привело ее к созависимым отношениям. Она чувствовала удовлетворение, потому что была нужна – это давало ей ощущение безопасности. А мужчины, с которыми она была, нуждались в ее поддержке, чтобы просто справляться с жизнью. Сначала ей казалось, что так и должно быть, что это нормально. Только много лет спустя, уже после замужества, она поняла, насколько это нездорово. Она стала испытывать обиду на мужа за его несамостоятельность, за то, что он мало зарабатывает и не помогает по дому. Конечно, ведь все это она делала сама годами... Но разве партнер не должен быть опорой? Браки ее подруг выглядели совсем иначе. Как же она сама оказалась в такой ситуации?

Потребность в других

Когда мы смотрим на мир в надежде, что другие исцелят наши раны, мы теряем свою силу. Мы оказываемся в зависимости от воли и желаний других людей, и это способно вызывать чувство беспомощности и безнадежности. Я часто слышу подобное от участников своего сообщества. Вот, например, комментарий от Тейлор.

“ Если бы мама просто извинилась за всю ту боль, что причинила, я смогла бы наконец двигаться дальше. Ей нужно признать, что она сделала, и загладить вину. Только тогда я смогу исцелиться.

Ставя свое исцеление в зависимость от действий другого человека, мы отдаем ему в руки ключи от собственного счастья. Я не утверждаю, что другие никогда не произнесут нужных нам слов. Но они не могут делать это каждый раз, когда нам это необходимо, да и не всегда будут знать, что именно нам нужно. Причина, по которой мы продолжаем искать того, кто даст нам все, кроется в самой человеческой природе: мы ищем утешения в других. Наша нервная система на это буквально запрограммирована. Исследования доктора Стивена Порджеса в рамках поливагальной теории прекрасно объясняют, почему связь с другими так жизненно важна для нашего ментального здоровья. Именно поэтому младенец успокаивается, когда мама кормит его или гладит по спинке; поэтому мы чувствуем огромное облегчение, обсудив проблему с близким другом. Контакт с другими людьми успокаивает нашу нервную систему, и потому совершенно естественно, что мы ищем его, чтобы почувствовать себя лучше.

Проблема не в самой связи и не в потребности в других, а в нашей неспособности успокаивать себя самостоятельно и в постоянных попытках контролировать людей и обстоятельства. В основном способность к самоуспокоению формируется у нас, когда мы наблюдаем, как это делают наши родители. И к сожалению, они не всегда знают, как это делать правильно. Подобно тому как мы передаем семейные рецепты или генетические черты, мы также перенимаем у родителей способы взаимодействия с миром. Навыкам эмоциональной регуляции не учат в школе, а старшие поколения, скорее всего, даже не слышали такого термина.

Поэтому они просто не могли научить нас этому. Гораздо вероятнее, что мы наблюдали, как родители подавляли эмоции, употребляли алкоголь, чтобы справиться с напряжением, или впадали в ярость, когда что-то шло не по их плану.

Они не показывали нам, что делать в трудную минуту, и не предлагали способов переживать тяжелые чувства. Все, что мы усвоили, – это то, что нам становится легче, когда нас утешают другие. Поэтому мы ищем того, кто будет это делать. Хотя иногда это и приносит облегчение, такая стратегия может и ранить, заставляя чувствовать себя еще хуже.

Люди склонны нас разочаровывать: у них своя жизнь и они не всегда доступны, когда мы особенно в них нуждаемся.

И это может лишь укрепить нашу старую веру в то, что мы недостаточно хороши и недостойны любви.

Перенастройка

Выйти из нездоровой модели поведения звучит так просто: «Мне не нравится, как я думаю или поступаю, поэтому я просто начну думать и поступать иначе! Та-да!» Но на деле все гораздо сложнее. Эти шаблоны появились не вчера.

Обычно мы действуем таким образом бо́льшую часть жизни и часто просто не знаем, как можно иначе. Это все равно что остановить чихание на полпути. Это кажется физически невозможным. Именно поэтому я предпочитаю сначала разобраться в истоках: откуда взялись эти модели, с каким личным опытом они связаны и в каких ситуациях я ловлю себя на таком поведении чаще всего.

Поиск истоков кажется делом простым, но на самом деле он требует честности и готовности поставить под сомнение те представления о детстве, которые мы считали незыблемыми. Я часто слышу от людей: «Я люблю своих родителей, у меня было самое счастливое детство, и я не думаю, что это как-то связано с моими нынешними проблемами». Дело не в том, чтобы обвинять детство во всех наших неудачах, но правда в том, что честный взгляд на отношения, с которыми мы росли, действительно помогает. Он позволяет увидеть, не влияет ли та старая динамика на наши теперешние трудности. Это означает, что у нас могли быть прекрасные, очень теплые отношения с мамой. Но если присмотреться, можно осознать: ни она, ни мы сами никогда не чувствовали себя комфортно в конфликте. Все наши воспоминания радостны и безоблачны, потому что другого варианта просто не было. И именно это может объяснить, почему даже небольшая ссора с другом заставляет нас сразу отстраниться или решить, что отношениям конец. Мы просто так и не научились расходиться во мнениях, а потом возвращаться друг к другу.

Важно помнить: такого рода самоанализ нужен не для того, чтобы найти виноватых, а чтобы перестать вести себя так, чтобы это причиняло боль. Мы можем рассказывать себе и утешительные сказки о том, что все было прекрасно и наша семья – идеальна, и выдуманнные истории о себе.

Нам важно увидеть прошлое без розовых очков и защитных фильтров. Вот чем, например, поделился Джастин из моего сообщества.

“ Я всегда считал, что у меня хорошая семья. Не идеальная, но достаточно хорошая. Детство было нормальным, родители делали все, что могли. Лишь когда рухнул мой первый брак, я понял: я не умею спорить, не теряя самообладания. Я оскорблял супругу, кричал, говорил вещи, о которых потом горько жалел. Когда мы попробовали семейную терапию, чтобы наладить отношения, я увидел, как это влияет на наших детей, – и меня словно озарило. Я вел себя точно так же, как мои родители. В моем доме постоянно кричали, и мне казалось, что только так можно быть услышанным. Этот способ общения был для меня единственно известным. Мне так жаль, что я не осознал его нездоровость гораздо раньше. Возможно, тогда мне удалось бы сохранить брак.

Нам часто бывает трудно взглянуть на прошлое ясно и беспристрастно. Это естественно – хочется защищать тех, кого мы любим. К тому же, оглядываясь назад, мы смотрим на ситуацию с высоты сегодняшнего опыта, а не с позиции того ребенка, которым были тогда. Это значит, что многое, что кажется нам очевидным сейчас, совсем не было таковым в нашем детстве.

Прошлый опыт

Как только мы понимаем, откуда берутся наши мысли и поступки, мы можем начать работать с той историей, которую сами себе рассказали на их основе. Возьмем пример Джастина: он верил, что должен кричать, чтобы его услышали, и, вероятно, убеждал себя, что это единственный способ привлечь внимание и получить любовь. Его внутренний сценарий мог выглядеть так: «В отношениях нужна сила. Только так можно получить необходимые любовь и внимание – и так же нужно проявлять их самому». Тем, кто рос в другой среде, это может показаться странным. Но у каждого из нас есть подобные внутренние истории, которые мы рассказываем себе, чтобы осмыслить окружающий мир. Главная задача – научиться их распознавать.

Один из методов, который я использую в работе, заключается в том, чтобы выбрать одну из самых навязчивых мыслей – например, убеждение, что нужно заслуживать любовь, стремясь к совершенству, – и проявить к ней любопытство вместо осуждения. Прием, который мы применяем в терапии, чтобы сдвинуться с мертвой точки, называется техникой падающей стрелы. Если коротко, она помогает понять, почему мы чувствуем и поступаем именно так, а не иначе.

Вот как это работает.

Мысль: «Я должен усердно работать, чтобы заслужить любовь и внимание».

Первый вопрос: «Если это правда, что значит для вас необходимость зарабатывать любовь трудом?»

Ответ: «Это значит, что я недостоин любви и внимания просто так, без усилий».

Вопрос: «А если и это правда, что бы это значило для вас?»

Ответ: «Что просто быть собой – недостаточно».

Вопрос: «И если это так, то что это говорит о вас?»

Ответ: «Что я сам по себе – недостаточен».

Конечно, в реальности этот диалог может быть длиннее и ответы не всегда приходят сразу. Но цель – докопаться до того самого глубинного убеждения. В моем случае этим убеждением оказалось: «Меня недостаточно». Этот итоговый ответ и есть та самая история, которую я годами рассказывала себе. Она корень моего стремления к контролю, который проявляется в вечной гонке за достижениями, перфекционизме и желании угождать другим. Эта история определяет поведение, которое меня тревожит, и влияет на выбор людей, с которыми я строю отношения. Осознание этого помогает мне лучше понимать себя и даже испытывать к себе сострадание. Я не верю, что я «достаточно» сама по себе, – и я потратила большую часть жизни, пытаясь доказать обратное.

Маленькие шаги

Следующий шаг – определить, в каких именно отношениях или ситуациях эта реакция проявляется в наименьшей степени. Знаю, может показаться странным начинать с самого слабого триггера, но начинать работу проще с малого, постепенно продвигаясь к более сложному. В моем случае такой «малой» точкой может быть, например, моя привычка извиняться без причины. Мне не нравится, как часто я говорю «простите», даже когда планы немного меняются.

Я извиняюсь за то, к чему не имею отношения, за то, что случайно оказалась у кого-то на пути, даже за то, что просто занимаю место в общем пространстве. Это раздражает, и я себя за это не уважаю.

То, что триггер кажется незначительным или простым, не значит, что работать с ним легко. Много лет назад мой терапевт предложила мне постараться не говорить «прости», если я не могу точно объяснить, за что извиняюсь.

Скажем так, неделя за неделей, месяц за месяцем у меня это не получалось. Хотя само поведение – чрезмерные извинения – заметить легко, настоящая сложность начинается с работы по его изменению. Другие частые модели, с которыми я работаю вместе с пациентами: учиться прояснять ситуацию, а не строить догадки; перестать постоянно искать подтверждения своей ценности; прекратить мысленно прокручивать прошлые разговоры. Вы удивитесь, как многие из этих навязчивых привычек проистекают из нашего глубинного убеждения в собственной «недостаточности» и проявляются как попытки контролировать и себя, и окружающих.

Важно помнить: даже если нам не нравятся наши мысли или поступки, это не повод стыдиться себя или винить.

Мы не выбирали тот опыт, через который прошли, и не выбирали людей, у которых учились. Мы просто взяли то, что видели, и сделали из этого выводы. И именно это мы пытаемся пересмотреть сейчас. Уже тот факт, что вы читаете эту книгу и хотите меняться, – огромный шаг. Мы не сможем двигаться вперед, если будем идти по кругу: повторять себе, что мы недостойны, а затем хвататься за тактики контроля, которые, как нам казалось в детстве, работали. Мы можем извлечь урок из прошлого, принять его таким, каким оно было, – и завтра поступить иначе.

Почему я продолжаю это делать. Вопросы для внутреннего исследования

1. Ваши отношения с отцом. Какими они были на самом деле? Что вы чувствуете сейчас, оглядываясь назад?

2. Ваши отношения с матерью. Какими они были в реальности? Что вы ощущаете сегодня, вспоминая это?

3. Повторяющиеся сценарии. Какие шаблоны вы замечаете в своих отношениях? Выбираете ли вы определенный тип людей? Заканчиваются ли отношения по схожим причинам? Ищете ли вы бессознательно одно и то же?

4. Ваша реакция на непринятие. Что происходит с вами, когда вы чувствуете, что вас не принимают? Изменилась ли эта реакция с годами?

5. Любовь как награда. Верите ли вы, что любовь нужно заслужить? Почему да или почему нет? Это ваше собственное убеждение или вы усвоили его от кого-то?

6. Ваши взгляды на внимание. Каковы ваши глубинные убеждения о том, чтобы нуждаться во внимании и получать его? Откуда, как вам кажется, они взялись?

Глава 2

Перфекционизм и чувство, что тебя недостаточно: когда любовь нужно заслужить

Перфекционизм – одна из самых заметных форм контроля. Перфекционист – это человек, для которого даже «пять с плюсом» кажется провалом. Или тот, кто переписывает письмо начальнику десяток раз, стремясь к безупречности. Со стороны эта потребность в контроле очевидна. Но совершенство – понятие зыбкое. Часто нам кажется, что мы должны делать все идеально, раз уж мы что-то любим и хотим гордиться результатом. Однако логически мы понимаем: идеал недостижим. И это понимание в итоге заставляет нас чувствовать себя еще хуже. Несмотря на это, где-то в глубине души мы все равно верим, что сможем его достичь. Мы пытаемся контролировать результат, подгоняя себя и стремясь быть лучшими. И мы можем искренне верить, что станем счастливы только тогда, когда наконец достигнем этого совершенства.

Куда ни глянь, всюду нам намекают, что нужно в себе изменить, чтобы получить работу, партнера, успех в жизни. Это отличный маркетинговый ход: стоит нам поверить, что у нас есть недостаток, а товар его исправит, – и мы уже готовы его купить. А поскольку многие из нас глубоко убеждены, что любовь и внимание нужно заслужить (что они не даются просто так), то все полученное без усилий вызывает у нас подозрения. Кажется ненадежным, незаслуженным – наверняка какая-то ошибка. В итоге мы сами себя убеждаем в том, что необходимо что-то в себе изменить или взять под контроль, чтобы наконец получить то, чего мы хотим.

Заработать право на жизнь

Мой отец постоянно работал вдали от дома. Я не понимала, почему он не может быть на моих матчах и выступлениях, и решила: значит, я недостаточно хороша. Я думала, что, если буду получать самые высокие оценки или попаду в сборную университета, он почувствует себя обязанным прийти и поддержать меня. Я начала выжимать из себя все соки в учебе и спорте, стала постоянно конкурировать – даже со своими друзьями. Осознание пришло только тогда, когда я в пылу футбольного матча грубо обошлась со своим же товарищем.

Мне не понравился тот человек, в которого я превращалась, но я и не знала, что можно сделать, как мне измениться.

Я думала: чтобы сломать этот шаблон соперничества, мне нужно просто перестать «биться за первое место». Поэтому я начала намеренно поддаваться, позволяя другим побеждать. Моя психотерапевт быстро остановила меня: цель была не в этом. Ее не волновало, выиграю я или проиграю (жестко, да?). Ее волновало лишь то, что творилось у меня в голове.

Она попросила меня вести дневник с описанием того, что я чувствую при поражении и при победе, и сосредоточиться на том, как это на меня влияет. Это было трудно, и я не понимала, к чему она ведет. Но поскольку я мастер угождать людям, я попробовала другую тактику: я пыталась просто не заботиться о результате. Это было нечестно – в глубине души я по-прежнему отчаянно хотела побеждать. Прошло несколько недель безрезультатных попыток, и меня начало это раздражать. И вдруг, во время очередной записи в дневнике, меня осенило. Я смотрела на проблему не с той стороны. Дело было не в победе в игре. Дело всегда было в привлечении внимания и ощущении, что я должна его заслужить. Другими словами, я чувствовала, что должна бороться за свою ценность. Если бы я не боролась, откуда бы мне знать, что я достаточно старалась, чтобы оправдать получение любви?

Вместо того чтобы фокусироваться на симптомах – чрезмерном соперничестве, – моя психотерапевт интересовалась мотивом, стоящим за этим. Она подталкивала меня к осознанию своей потребности во внимании и того, как я пыталась контролировать результаты, чтобы это внимание получить.

Вечное «недостаточно»

Вы можете спросить: почему так? Почему мы не верим, что мы уже «достаточно»? Чаще всего эта система убеждений коренится в детской травме. Я знаю: слово «травма» иногда звучит пугающе. Многие в моем сообществе делились, что не считают свой опыт травматичным, и им кажется, будто, называя его таковым, они преувеличивают. Но важно понять: для травмы достаточно пережить что-то настолько болезненное и непереносимое, что психика не может это переработать. Мы оказываемся перегружены и делаем все возможное, чтобы как-то справиться с мучительной ситуацией. Короче говоря, травма встречается гораздо чаще, чем мы думаем. Отсутствие чувства безопасности в детстве может оставлять шрамы, которые заставляют нас сомневаться в своей ценности и своем месте в мире. Если мы росли, сталкиваясь с несправедливым наказанием или причинением боли теми, кто должен был о нас заботиться, мы начинаем верить, что с нами что-то не так. Думаем: наверное, мы что-то сделали, чтобы заслужить такое обращение. Или убеждаем себя: будь мы «лучше», этого бы не случилось.

Непоследовательность родителей тоже может заставлять нас стремиться к совершенству и сомневаться в своей ценности. Знаю по себе, ведь именно отсюда растут корни моего поведения. Я всегда верила, что отца не бывает дома из-за моей заурядности и неидеальности. Думала: стоит мне добиться большего – и он станет чаще бывать с нами.

Я изо всех сил старалась доказать, что ради меня стоит возвращаться. Контролировала каждое свое действие, чтобы все было «безупречно».

Дело в том, что в детстве у нас мало ресурсов и понимания.

Мы не можем взглянуть на ситуацию со стороны, мысленно выйти за пределы себя и своего окружения, поэтому часто пытаемся осмыслить происходящее, обвиняя себя. В конце концов, это единственное, что мы можем полностью контролировать. Точно так же я когда-то думала: если буду получать отличные оценки и стану лучшей в спортивной команде, отец внезапно найдет для меня время. Я не понимала, что его рабочий график не имеет никакого отношения ни ко мне, ни к моему поведению. Я просто решила, что его отсутствие вызвано тем, что я делаю что-то не так – или, наоборот, чего-то не делаю.

Когда детство наполнено такими переживаниями, мы с ранних лет можем ощущать свою «недостаточность» и затем всю жизнь пытаемся доказать обратное. Это подпитывает наш перфекционизм. Мы можем чувствовать, что обязаны быть добрыми ко всем, брать на себя больше работы и ответственности, чем другие, или извиняться за каждый свой шаг независимо от того, виноваты мы или нет. Нам кажется, что так мы сможем избавиться от ощущения собственной неполноценности. Но совершенство работает не так. Нельзя просто стараться больше других и автоматически начать чувствовать себя лучше. Нельзя выполнить задачу без единой ошибки и внезапно ощутить себя идеальным. В итоге мы продолжаем гнаться за недостижимым: день за днем работаем все усерднее, стремимся к лучшему результату, потому что совершенство всегда остается чуть дальше, за горизонтом.

Если бы вы спросили сотню людей, как они понимают, что сделали что-то идеально, вы получили бы сотню разных ответов. Более того, для некоторых этот ответ мог бы меняться в зависимости от дня и настроения. Идеал настолько неуловим и изменчив, что именно это и делает его таким желанным. Будь он легкодостижим, мы бы не придавали ему такого значения.

На повторе

Недавно я прочитала у Джулии Кэмерон в книге «Путь художника»: «Совершенство – это не поиск лучшего. Это стремление выискивать худшее в самих себе»¹.

Эта простая фраза заставила меня задуматься. Джулия была права. В своих попытках достичь идеала я невольно выискивала все, что делала неправильно. Все свои ошибки. Я не стала лучше разбираться в жизни и не превратилась в идеальную дочь – я просто стала хуже к себе относиться.

Если это звучит знакомо, вот что помогло мне: вместо вопроса «Сделала ли я идеально?» я стала спрашивать: «Приблизило ли это меня к цели?»

Прогресс, а не совершенство.

Это кажется небольшим шагом, но он разрывает замкнутый круг. Вместо того чтобы анализировать свою ценность согласно невыполнимым стандартам, я стараюсь сосредоточиться на том, учусь ли я, расту ли – или даже просто пробую. Иногда достаточно уже самой попытки.

К сожалению, с возрастом это поведение не исчезло – я по-прежнему чувствовала, что должна заслуживать любовь и внимание. Хотя корни моего перфекционизма тянутся из детства, я продолжала вредить себе им и во взрослой жизни. Те истории, которые я прокручивала в голове, будучи ребенком, я повторяю себе и сегодня. Да, теперь у меня больше ресурсов и знаний, но я все еще могу угодить в ту же ловушку. Все еще могу упереться в невидимую стену и заблокировать любой прогресс, саботируя себя. И все потому, что важно понять: перфекционизм – это одна из форм контроля.

Помню, как-то лет в десять мы с братом пошли в магазин комиксов, чтобы сдать несколько его экземпляров. Он хотел купить что-то новое и дорогое, и для этого ему нужно было сначала что-то продать. Пока продавец просматривала его комиксы, он сам указывал на все недостатки каждого издания: у этого загнут уголок, на том – пятно от воды, переплет следующего слегка поврежден. Моему брату нужны были деньги, чтобы купить желанный комикс, но он сам же называл все причины, по которым ему не должны были заплатить.

Именно это мы и делаем, когда гоняемся за совершенством.

Мы хотим чего-то лучшего, более значимого, более ценного, но в итоге сами же выискиваем все изъяны в своих планах, все причины, по которым мы этого недостойны.

Мы стремимся контролировать свою жизнь, делать все идеально, при этом в глубине души не веря, что заслуживаем этого успеха. И если мы приближаемся к цели, если действительно пытаемся чего-то достичь, наш страх оказаться «недостаточно хорошими» заставляет нас саботировать собственный прогресс. Такие истории я слышу каждый день. Вот, например, что рассказала Холли.

“ Я всегда мечтала о парне, который будет по-настоящему обо мне заботиться. Который будет узнавать, как мои дела, и с нетерпением ждать новой встречи. Я хотела настоящую историю любви. И наконец встретила Карсона. Он был добрым, внимательным, всегда придумывал для нас интересные планы. Я безумно в него влюбилась, но не могла избавиться от мысли, что он мне изменяет или любит не так сильно, как я его. Это стало навязчивой идеей. Я постоянно звонила ему, писала, просила объяснить, за что он меня любит, и требовала все новых подтверждений его чувств. Через несколько месяцев он расстался со мной. Я была опустошена. Оглядываясь назад, понимаю: я сама все разрушила. Я буквально заставила его уйти,

¹ Cameron J., Bryan M. A. The artist's way: a spiritual path to higher creativity. – New York, NY: G.P. Putnam's Sons, 1992.

потому что в глубине души не верила, что достойна его любви. И в итоге доказала это себе. Это самое ужасное чувство.

В этом и заключается парадокс перфекционизма и самооценности. Даже если мы верим, что хотим достичь идеала, мы одновременно можем быть убеждены, что недостойны его. В своей жизни я всегда думала, что совершенство принесет мне внимание и любовь других, чего я так жаждала.

Но правда в том, что никакая внешняя похвала или отношения не могли решить внутреннюю проблему. То, что мне действительно было нужно, – это самой дать себе ту любовь и внимание, в которых я нуждалась, а не смотреть вовне в надежде, что кто-то сделает это за меня.

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.