

Томас Р. Линч, Дж. Николь Литтл

Гипер контроль и его последствия

Как преодолеть
перфекционизм,
тревожность
и депрессию

*Рабочая тетрадь
по радикально
открытой
диалектической
поведенческой
терапии*



Томас Р. Линч

**Гиперконтроль и его последствия.
Как преодолеть перфекционизм,
тревожность и депрессию.
Рабочая тетрадь по радикально
открытой диалектической
поведенческой терапии**

ИГ "Весь"

2025

УДК 159.9
ББК 88.9

Линч Т.

Гиперконтроль и его последствия. Как преодолеть перфекционизм, тревожность и депрессию. Рабочая тетрадь по радикально открытой диалектической поведенческой терапии / Т. Линч — ИГ "Весь", 2025

ISBN 978-5-9573-6605-8

Если вы привыкли требовать от себя слишком многого, постоянно стремитесь все предусмотреть, редко показываете истинные чувства и тяжело переживаете ошибки, эта книга поможет понять, почему так происходит. Вы увидите, как гиперконтроль постепенно влияет на самооценку, отношения, уровень тревоги и ощущение удовлетворенности жизнью, а также узнаете, каким образом можно вернуть себе больше внутренней свободы и психологической гибкости. Авторы подробно объясняют, чем здоровый самоконтроль отличается от гиперконтроля, и помогают определить, где проходит эта граница именно для вас. Вы научитесь: • замечать признаки токсичного перфекционизма и гиперконтроля; • спокойнее относиться к ошибкам и неопределенности; • лучше понимать свои эмоции и выражать их естественным образом; • выстраивать более теплые, доверительные отношения; • находить баланс между ответственностью, достижениями и полноценной жизнью. Вы перестанете бесконечно «спасать» мир и наконец разрешите себе наслаждаться моментом, не дожидаясь, пока все дела будут завершены (а они никогда не завершаются), перестанете воспринимать постоянное напряжение как норму. Практические рекомендации и упражнения помогут постепенно изменить привычные модели поведения, стать более открытыми к новому опыту, легче справляться со стрессом и получать больше радости от общения, отдыха и повседневной жизни.

УДК 159.9
ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-6605-8

© Линч Т., 2025

© ИГ "Весь", 2025

Содержание

Глава 1. Парадокс перфекционизма	8
Когда совершенство становится навязчивой идеей	9
Ловушка перфекционизма	11
Дезадаптивный перфекционизм – это стремление к контролю	14
Диапазон самоконтроля	16
Оценка вашего стиля преодоления трудностей	18
Что такое РО ДПТ	24
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Томас Р. Линч, Дж. Николь Линч Гиперконтроль и его последствия. Как преодолеть перфекционизм, тревожность и депрессию. Рабочая тетрадь по радикально открытой диалектической поведенческой терапии

Эрике – которая делает все возможным.

Том

*С благодарностью за мудрость моих клиентов, наставничество
Тома и Эрики и любовь Дианны.*

Николь

**Thomas R. Lynch and J. Nicole Little
The Radically Open Dialectical Behavior Therapy Workbook:
Skills to Overcome the Paradox of Perfectionism, Anxiety, Depression, and Other
Disorders of Overcontrol**

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA
94609

© 2025 by Thomas R. Lynch and J. Nicole Little

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. АО «Издательская группа «Весь»,
2026

* * *

«Гиперконтроль и его последствия» – мощное пособие, которое напрямую обращается к тем, кто оказался в ловушке жестких стандартов и хронической самокритики. Она с состраданием и ясностью предлагает практические инструменты для освобождения от изматывающего стремления к перфекционизму. Эту рабочую тетрадь стоит прочитать всем, кто готов отказаться от гиперконтроля ради взаимопонимания, гибкости и подлинного благополучия – она меняет правила игры как для клиентов, так и для клинических специалистов.

Карин Холл, PhD, MSCP, APIT, лицензированный психолог; директор Хьюстонского центра ДПТ и DBTWise; сертифицированный супервизор радикально открытой диалектической поведенческой терапии (РО ДПТ); автор «Рабочей тетради при расстройствах пищевого поведения»

Читатели вступят на путь, ведущий к большей свободе и удовлетворенности, направляемые сострадательным, увлекательным и занимательным трудом Тома Линча и Николь Литтл, их яркими примерами и упражнениями. «Рабочая тетрадь по радикально открытой диалектической

поведенческой терапии» поможет людям с гиперконтролем научиться практиковать открытость, гибкость и любопытство по отношению к себе и другим, почувствовать облегчение от эмоционального одиночества, выстроить связи и близость и справиться со сложными аспектами отношений, например с предоставлением и получением непростой обратной связи. Я настоятельно рекомендую это основательное руководство простым читателям и клиническим специалистам в равной мере, страдают ли они от гиперконтроля или нет, и жду не дожусь, когда смогу применить его со своими клиентами (и к самому себе!).

Александр Л. Чапмен, PhD, RPsych, профессор психологии Университета Саймона Фрейзера; президент центра ДПТ в Ванкувере; соавтор книги *«Стыд, самоосуждение и эмоциональная уязвимость. Практики диалектической поведенческой терапии для регуляции болезненных эмоций»*

Эта проникательная и практичная книга предлагает мощные навыки, которые ослабят хватку перфекционизма и избыточного контроля, помогут укрепить гибкость, развить близкие связи с другими людьми и обрести больше радости в жизни. Это сострадательное руководство для любого, кто стремится к социальному и эмоциональному процветанию, одновременно достигая значимых целей. Вдобавок работа с этой книгой немного развлечет читателя.

Мартина Вольф-Арехульт, PhD, психолог, координатор национальной высокоспециализированной медицинской группы по лечению тяжелых самоповреждений и расстройств пищевого поведения, один из основателей Шведской ассоциации ДПТ и автор книги *Out of Loneliness* (на русский язык не переводилась)

«Рабочая тетрадь по радикально открытой диалектической поведенческой терапии» – революционный инструмент для любого, кто страдает от избыточного самоконтроля. Ее структурированный подход, который включает практики самоисследования и техники социальной сигнализации, позволяет развить открытость, гибкость и социальную связанность. Основанная на надежных исследованиях и клинических данных, она предлагает четкий путь к ослаблению перфекционистских моделей поведения и укреплению общего благополучия. Я настоятельно рекомендую ее всем, кто стремится к свободе от гиперконтроля и более полноценной жизни.

Р. Трент Кодд III, EdS, клинический специалист Ассоциации когнитивно-поведенческой терапии и оценки и автор *«Воспитай в себе стоика. Как мудрость Марка Аврелия, Эпиктета и Сократа поможет преодолеть трудности жизни»*

Глава 1. Парадокс перфекционизма



Люди жаждут совершенства. Идеальной фигуры. Идеального исполнения. Идеального плана. Но что делает совершенство такой привлекательной целью? Это в лучшем случае мимолетное ощущение, и, подобно красоте, оно «в глазах смотрящего». Кроме того, чтобы быть идеальным во всем, нужно время, это тяжелая работа.

Так зачем беспокоиться?

Ну, во-первых, выживание нашего вида зависело от усилий отдельных людей, которые упорно трудились, чтобы оправдать или превзойти ожидания. Например, соплеменники ценили того – будь он охотник или воин, – кто упражнялся в стрельбе из лука до тех пор, пока не мог поразить практически любую мишень. К тому же важно быть правым – как для личного успеха, так и для успешности вида. От точного определения того, тигр или кролик та мохнатая штука в кустах, зависело многое, когда речь шла о том, будет ли у человека ужин или он *сам* им станет. Действительно, овладение почти любым делом, в котором есть сложности, например французским языком, физикой или тем, как приготовить достойное крем-брюле, требует времени и больших усилий. Для этого нужны настойчивость, самоконтроль и внимание к деталям. На самом деле, большинство обществ полагается на людей с наилучшими, сосредоточенными на деталях мозгами, чтобы найти ошибки, которые другие могли пропустить, например кажущееся невинным слово в торговом соглашении или изношенный провод в двигателе самолета.

Несмотря на эти преимущества, большинство людей не стремятся прослыть «перфекционистами». Почему? Потому что под этим подразумевается придирчивый, помешанный на контроле индивид, который не может расслабиться (о боже мой!). Подразумевается жесткий, бескомпромиссный и безжалостный человек – зачастую тот, с кем рядом не слишком приятно, как бы успешен он ни был.

В конечном счете высокие личные стандарты не так уж плохи сами по себе. Как показывают исследования, перфекционизм может быть здоровым или нездоровым. Здоровые перфекционисты – люди, которые стремятся к великому; их стандарты высоки, но реалистичны. Они не расстраиваются всякий раз, когда недотягивают до совершенства или ошибаются. Эти люди стараются сделать все как можно лучше, не впадая в ступор от страха перед неудачей. Они скрупулезны, но не до крайности. Могут гибко приспосабливаться к тому, каких результатов от них ждут, или к тому, какой точности требует ситуация. Способны радоваться собственным успехам и успехам других, ценить хорошо выполненную работу и анализировать личные неудачи, не разваливаясь на части.

Проблемы начинаются, когда стремление к совершенству становится навязчивой идеей.

Когда совершенство становится навязчивой идеей



Люди с дезадаптивным, неэффективным перфекционизмом никогда не чувствуют удовлетворения, даже стараясь изо всех сил, и всегда ощущают, что могли бы сделать лучше (или, по крайней мере, создать видимость лучшего результата). Они считают всё, что недотягивает до абсолютно идеального, провалом. Стремятся к более высокому уровню, чем можно добиться, и потому им трудно получить удовлетворение от проделанной работы или от самих себя. Они учатся избегать рисков, чтобы не наделать ошибок, становятся крайне чувствительными к критике и основывают самооценку на том, каковы их успехи по сравнению с другими. Поскольку их самооценка строится на невероятно высоких стандартах, они не удовлетворяются тем, что другим может показаться высочайшим достижением – их вообще ничего не устраивает.

Зацикленность на совершенстве делает ошибки непереносимыми. *Если человек чувствует себя ужасно, совершая ошибку, он может прийти к убеждению, что совершать ошибки ужасно.* Уныние и паника из-за возможного провала в данном случае лишь служат доказательством, что все, что недотягивает до идеала, просто неправильно. Снижение продуктивности, апатия и недостаток энергии, к которым приводят повторяющиеся депрессивные эпизоды, становятся дальнейшим доказательством внутренней неполноценности и никчемности – чувств, которыми такие люди не осмеливаются ни с кем делиться, поскольку это подразумевало бы, что они несовершенны.

Что интересно, для многих важно не выиграть гонку на самом деле, а *казаться* победителем. Поэтому, хотя перфекционизм можно понимать как желание быть совершенным, также его можно рассматривать как желание *выглядеть* совершенным – создать безупречный образ для других (Hewitt and Flett, 1991). Это может объяснить, почему очень многие перфекционисты избегают терапии. Для этого нужно признаться, что у вас есть проблема, и не только себе, но и кому-то другому. Также это объясняет, почему перфекционисты часто преуменьшают проблемы или утверждают, что все в порядке («я в норме»), даже в кризисе.

Конечно, когда победа или правильность – самое важное, страдают отношения. Люди, для которых характерен токсичный перфекционизм, часто очень успешны в достижении личных целей, но рядом с ними не слишком приятно. Более того, компульсивные, излишние старания часто приводят к ограниченному, несбалансированному набору жизненных впечатлений, и шансы на социальные связи упускаются или не реализуются (Frost et al., 1990; Graham et al., 2010). Дезадаптивный перфекционист, скорее всего, оценивает отношения в соответствии с тем, насколько другой человек помогает ему в достижении личных целей или мешает этому («ты либо со мной, либо против меня»). В результате возникает ряд межличностных проблем, включая снижение воспринимаемой социальной поддержки, напряженные межличностные конфликты и сложности в браке, увеличение числа повседневных трудностей в общении и повышенную неуживчивость или враждебность (например, Hewitt et al., 2006; Mackinnon et al., 2012; Molnar et al., 2012; Sherry et al., 2013).

Кроме того, излишняя сосредоточенность на результатах и достижениях выматывает. Она требует частых социальных сравнений для подтверждения того, насколько ваши результаты выше или в норме. Когда сравнения не в вашу пользу, сразу возникают зависть и горечь, что может негативно сказаться на близких социальных связях. Один человек так описал свою мать-перфекционистку: «С ней трудно быть рядом... Она всегда омрачает радость жизни». Таким образом, дезадаптивный перфекционист – это болезненный тип личности: не только

потому, что вам всегда недостаточно того, насколько вы хороши, но и потому, что повышается вероятность социального ostracism и одиночества.

Находит ли у вас отклик что-то из этого? Давайте остановимся и поразмышляем над высокими стандартами. Уделите время ответам на вопросы ниже.

Примечание: Для ответов на вопросы и выполнения письменных заданий используйте блокнот или тетрадь, а при необходимости – дополнительные листы и стикеры.

- *В какой мере ваши высокие стандарты направлены на вас? Например: «Когда я работаю над чем-то, я не могу расслабиться, пока все не будет идеально».*
- *В какой мере ваши высокие стандарты направлены на других? Например: «У меня высокие ожидания от людей, которые важны для меня».*
- *В какой мере, как вы полагаете, ваши высокие стандарты – результат нереалистичных требований или ожиданий, предъявляемых к вам другими? «Я всегда ощущал(а) давление со стороны родителей, чтобы я был(а) лучшим(ей)».*
- *К каким последствиям приводили ваши излишне высокие стандарты? Как они повлияли на отношения?*

Ловушка перфекционизма



Парадокс заключается в том, что совершенство, безусловно, прекрасно и полезно, пока вы не воспринимаете стремление к нему слишком серьезно. Когда быть идеалом – значит быть идеалом *все время*, это становится ловушкой: быть совершенством постоянно – недостижимая задача. Никто не знает всего и не может знать, независимо от того, как долго или упорно старается. А поскольку мы не знаем того, чего не знаем, мы неизбежно ошибаемся. Кроме того, то, что считается «истинным» или «лучшим» сегодня, могут счесть «ложным» или «худшим» завтра. Все постоянно меняется; наши восприятие и убеждения по поводу стандартов превосходства сильно отличаются в зависимости от семьи, окружения и культурного опыта. Более того, наши мозги «запрограммированы» очень по-разному, и это в дальнейшем влияет на то, как мы воспринимаем мир, часто даже не осознавая этого, что распространяется и на совершенство: то, что вы считаете идеальным, может не казаться идеальным другим. Ловушка захлопывается, когда вы начинаете считать, что ваше определение – лучшее.

Парадокс перфекционизма также представляет собой загадку. В большинстве сообществ ценят и награждают людей, которые соответствуют ожиданиям или превосходят их. Хорошая работа, отсутствие ошибок и достижение долгосрочных целей приводят к продвижению по службе, а не к тюремным срокам. И потому перфекционизм трудно изменить; его слишком часто поощряют. К несчастью, достижения и связанный с ними позитивный настрой могут укрепить слишком оптимистичную веру в наши способности и стать броней, защищающей нас от боли нерешительности, страхов перед ошибками или ощущения некомпетентности, заставляя автоматически отвергать все, что вызывает чувство дискомфорта. Эта броня делает нас глухими к новой информации, различным точкам зрения или свежим знаниям, что удерживает нас в старых моделях поведения, которые, возможно, уже перестали быть эффективными. Следовательно, частично ловушка дезадаптивного перфекционизма заключается в том, что вы склонны уделять внимание лишь тому, что способствует достижению ваших целей, но игнорируете или отвергаете все, что этого не делает. Вы становитесь до крайности упрямыми. Например, человек с дезадаптивным перфекционизмом может настаивать на том, чтобы предметы на его столе всегда лежали перпендикулярно и под углом в 45 градусов, прежде чем начать работу, или отказываться выслушать иной способ выполнения задачи, пока не реализует то, что запланировал в самом начале.

Еще один аспект парадокса перфекционизма – в том, что признание неэффективных перфекционистских черт может ощущаться как поражение. Порой кажется, что проще притвориться, будто все в порядке, но минус в том, что это может затянуть в пучину страданий. Более того, хотя в стремлении к совершенству легче предсказывать и контролировать окружение, других и самого себя, это становится ловушкой, когда поглощает большую часть нашего внимания и времени. Фундаментальная аксиома дезадаптивного перфекционизма – «если сомневаешься, старайся лучше», без учета обстоятельств или возможных последствий. Поэтому вы можете одержимо работать над выполнением важной, но неприятной задачи, даже если ясно, что лучше было бы отдохнуть или вообще отказаться от нее. Может возникнуть обостренное чувство безотлагательности, что проявляется в компульсивных попытках быстро решить проблему (или потенциальную проблему), а затем так же быстро перейти к следующей, ничуть не отдохнув. Такие компульсивные усилия истощают. Они требуют силы воли, что уменьшает энергетические ресурсы (Gailliot et al., 2007), и в результате жизнь кажется тяжелой ношей,

требующей постоянной бдительности к потенциальным проблемам и неустанным усиленным контролем, что оставляет мало места для отдыха, игры или близости с другими.

И все же стремление к совершенству может стать настолько автоматическим способом существования, что вы не будете видеть в нем проблемы. Это немного похоже на то, как если бы мы попросили рыбу заметить воду, в которой она плавает. Например, *вы когда-нибудь замечали, что чем более человек склонен к перфекционизму, тем менее вероятно, что он сможет увидеть в этом проблему?* Но не замечать перфекционистские черты легко, когда перфекционизм – часть вашего самоощущения, уникальной личности, которая отличает вас от остальных. Возможно, вы считаете компульсивные усилия, чрезвычайно высокие стандарты и самопожертвование для достижения целей тем, что делает вас особенными. Это все – знак отличия (а не проблема)! Конечно, когда «я не похож(а) на большинство других людей» означает «я лучше большинства других людей», как это может произойти при дезадаптивном перфекционизме, легко опуститься до пренебрежения к тем, кто не отвечает вашим стандартам, и избегать социальных ситуаций, которые не помогут вам достичь личных целей. Также вы можете игнорировать критические замечания в свой адрес, поскольку «мои проблемы фундаментально иные» или «такие сложные, что никто и никогда не сможет их понять». Минус, конечно, в том, что это часто указывает на чувство превосходства, которое – даже если выражается незаметно или до некоторых пор истинно – может запустить обиду по отношению к другим, зависть или даже тайное желание, чтобы вы потерпели неудачу. Более того, большинство людей интуитивно понимают, что оценка собственного превосходства субъективна и потенциально пристрастна или корыстна. Подобный подход предполагает, что самооценка отражает объективную истину – и все же, когда речь заходит о жизни, есть много способов жить хорошо и эффективно. И не все из них связаны с достижением совершенства (ха-ха). Соответственно, основные последствия дезадаптивного перфекционизма – главным образом социальные по своей природе, такие как отчужденность и дистанцированность от других, и потому часто приводят к изолированному и одинокому существованию, даже если вы достигли значительных личных успехов.

Это указывает на еще одну ловушку: поиски превосходства могут превратиться в зависимость. В конце концов, побеждать приятно. Но дезадаптивный перфекционизм считает удовольствие оправданным, только если оно заслужено. Счастье нужно заработать; досуг должен быть самосовершенствованием; удовольствия, не связанные с достижениями (например, наслаждение закатом), отвергаются как неподходящие или декадентские причуды. Но какой ценой? Во-первых, если вы можете испытывать удовольствие или поощрение лишь тогда, когда вложили во что-то много усилий – успешно сопротивлялись искушению, обнаружили ошибки или победили соперников, – ваше поле внимания становится эгоцентричным: сосредотачивается на *вас* и *ваших* потребностях, желаниях или убеждениях, при этом излишне фокусируется на *ваших* ошибках, *вашей* эффективности и том, что *вы* могли бы сделать лучше. Ваши высокие стандарты также становятся «истиной», которую можно использовать для оценки результатов других. И в итоге вы сигнализируете людям, что сосредотачиваетесь на том, что они делают не так, или на том, как они должны себя вести соответственно вашим стандартам. Те, кто склонен к дезадаптивному перфекционизму, могут перейти к ориентации на самосохранение, когда первостепенными становятся личное соперничество, победа над остальными и титул лучшего из лучших (Flett et al., 1998; Sherry et al., 2007). Ловушка в том, что мы забываем важный факт о нашем виде. Мы зависим от других в достижении своего успеха. А жажда быть особенными имеет смысл главным образом в той степени, в которой это вносит вклад в развитие сообщества.

И наконец, ловушка перфекционизма также немного коварна – вот почему мы называем ее ловушкой (ой!). Попытки избавиться от перфекционистских склонностей могут убедить вас, что нужно лучше стараться не быть перфекционистом, подпитывая глубинную веру в то, что вы недостаточно хороши такими, какие есть (упс!). Это напоминает дилемму китайской

ловушки для пальцев, в которой пальцы жертвы попадают в оба конца небольшого цилиндра, сплетенного из бамбука. Первоначальный инстинкт вытащить пальцы наружу только затягивает ловушку. Чтобы выбраться, нужно перестать *пытаться* освободиться и вместо этого продвинуться к середине – что расширяет края и освобождает пальцы. Так и цель этой книги – познакомить вас с новым способом мышления по поводу дезадаптивного перфекционизма и несколькими доказанными навыками, которые помогут вам ослабить эту динамику. Наше путешествие начинается со следующего раздела. Пока же упражняйтесь в любви к своим перфекционистским склонностям – даже если они незначительны (*ха-ха*).

Деадаптивный перфекционизм – это стремление к контролю



Если перфекционизм порой столь деадаптивен, почему мы с ним сталкиваемся? Во многом он связан с самоконтролем. В исследовании тысячи людей в 54 странах (Park, Peterson and Seligman, 2006) спрашивали, насколько респонденты проявляли 24 различных добродетели, включая самоконтроль. Из всех добродетелей ниже всего люди оценили себя именно в нем. По-видимому, почти каждый человек считает, что ему нужно больше самоконтроля. Неудивительно: он позволяет нам сопротивляться и не уступать импульсу съесть больше мороженого, тренироваться, даже когда не хочется, воздерживаться от злых слов, что мы хотели сказать, или заставлять себя закончить важный проект, даже если нам это не по душе. Самоконтроль включает такие вещи, как самодисциплина, искоренение дурных привычек, преодоление искушения, сосредоточение на долгосрочных целях, препятствование тому, чтобы чувства управляли нашим выбором, усилие через боль или силу воли. Суть в том, чтобы держать под контролем свои чувства, мысли и поведение. Что интересно, ряд исследователей связывали усиленный контроль с личным фактором сознательности (например, Kochanska and Knaack, 2003; MacDonald, 2009; MacDonald et al., 2007). Сознательность имеет отношение к «социально предписанному контролю импульсов, что обеспечивает решение задачи и поведение, направленное на достижение цели» (John and Srivastava, 1999, p. 121), и обычно считается положительной чертой.

Как и в случае с перфекционизмом, люди с высоким уровнем самоконтроля – те, что способны откладывать вознаграждение, строить планы, упорствовать в трудных делах, чтобы достичь долгосрочных целей, и вести себя сознательно, – высоко ценятся в большинстве сообществ. Они делают, спасают, планируют и чинят – это люди, которых вы видите работающими поздно ночью, а затем они встают рано утром, чтобы убедиться, что все правильно. Процветающее общество нуждается в людях, которые могут проявлять самоконтроль, подавлять деструктивные и эгоистичные импульсы, думать о долгосрочных целях и предпринимать запланированные действия для их достижения. В результате высокий уровень самоконтроля часто рассматривается как добродетель, которую мы должны стараться развивать. Действительно, исследования показывают, что самоконтроль обычно связан с профессиональными и учебными успехами.

Но может ли быть чересчур много хорошего? Можем ли мы излишне контролировать себя?

Ответ: да. Все больше исследований показывают, что некоторые люди страдают от избыточных и жестких моделей самоконтроля, или *гиперконтроля*. Избыточный самоконтроль связан с социальной изоляцией, плохим межличностным взаимодействием, перфекционизмом, жесткостью, недостатком эмоциональной экспрессивности и тяжелыми, трудно поддающимися лечению проблемами со здоровьем вроде нервной анорексии, хронической депрессии, аутизма и обсессивно-компульсивного расстройства личности (Lynch and Aspinnes, 2001; Lynch and Cheavens, 2008; MacLean et al., 2014; Morse and Lynch, 2004; Zucker et al., 2007; см. также Lynch 2018a, 2018b.)

Личности с гиперконтролем (ГК) – квинтэссенция перфекционизма. Им не нужно учиться быть более серьезными, стараться упорнее или делать лучше; они уже эксперты во всем этом. Вместо этого им нужно учиться расслабляться и заниматься своими отношениями

– и все же они часто и понятия не имеют, как этого добиться. Парадоксальная идея – *что самоконтроля может быть слишком много* – лежит в основе этой книги и навыков, которым она учит, и все они вдохновлены доказательной терапией, известной как радикально открытая диалектическая поведенческая терапия (РО ДПТ; Lynch, 2018a, 2018b).

Диапазон самоконтроля



Подобно любой другой черте, самоконтроль проявляется в определенном диапазоне. Большинство людей демонстрируют то, что называется *гибким контролем*. Они способны вмешиваться или не вмешиваться в ситуацию по необходимости, адаптивно реагировать на постоянно изменяющиеся условия жизни. Люди с гибким контролем могут подавлять импульсы и эмоции, если это служит долгосрочным целям, например подавить желание посмотреть телевизор и вместо этого потренироваться или сдержать побуждение закричать на начальника, чтобы сохранить работу. Но могут и не подавлять их, чтобы свободно выражать эмоции, когда ситуация того требует: играть, веселиться, отдыхать с друзьями или говорить о чем-то серьезном. В жизни важны и упорная работа, и приятно проведенное время. Люди с гибким контролем обычно способны поддерживать сочетание самоконтроля и невмешательства, которого, как сказала бы Златовласка, будет «в самый раз»¹.



Рис. 1.1. Диапазон самоконтроля

Проблемы чаще всего возникают на концах диапазона самоконтроля (см. рисунок 1.1). Сложности, связанные с недостаточным контролем (НК), обычно довольно очевидны. Когда людям не хватает способности подавлять мгновенные импульсы и эмоции под влиянием стресса, это чаще всего приводит к скандалам. Люди с НК обладают низкой устойчивостью к стрессу и готовы сделать почти все, чтобы остановить или притупить страдания, что заставляет их казаться непредсказуемыми, резкими, импульсивными и, в зависимости от настроения, нечувствительными к социальным сигналам и потребностям других. Порой они пренебрегают

¹ Отсылка к «принципу Златовласки», который пришел из английской сказки «Златовласка и три медведя». Героиня, например, находит кашу, которая не слишком горячая и не слишком холодная, «в самый раз». Принцип описывает состояние равновесия, условия, при которых возможен стабильный рост. Понятие проникло во многие сферы, например в экономику, астрономию и, в частности, в психологию (особенно в мотивационную). – *Примеч. ред.*

социальными нормами и вредят отношениям, чтобы почувствовать себя лучше в моменте, а впоследствии жалеют об этом. Не то чтобы им было наплевать или они не пытались. Они родились с биологически низкой способностью переносить стресс, откладывать вознаграждение или подавлять импульсы по сравнению с большинством людей. Им недостает ингибирующих способностей, чтобы препятствовать эмоциональным вспышкам, если те случаются под влиянием стресса или противоречивых требований. И зачастую такие люди болезненно осознают свою неспособность контролировать выражение эмоций. Но есть и плюсы: личности с НК редко пытаются контролировать или подавлять выражение позитивных эмоций – они просто случаются! Когда люди с НК говорят, что им что-то нравится, они на самом деле имеют это в виду – по крайней мере, в настоящий момент, – и это часто делает их забавными и радостными. Искренний смех, в конце концов, очень заразителен.

Напротив, проблемы, связанные с гиперконтролем (ГК), проявляются незаметно. Люди с ГК обычно относятся к жизни серьезно, приносят личные жертвы, чтобы помогать другим, и стараются достичь важных целей. У них часто развито чувство морального долга: нужно делать «правильные вещи» даже тогда, когда это очень трудно или неприятно. Они «добропорядочные граждане», которые пытаются управлять своей жизнью, не загружая других. Однако гиперконтролирующим людям сложно справиться с непредсказуемыми ситуациями или событиями, требующими спонтанности. Они не выносят неопределенности и потому делают все, чтобы предотвратить проблемы, которые могут возникнуть в будущем (иногда доходя до крайности). Там, где люди с НК избегают надвигающейся угрозы, чтобы уйти от эмоционального напряжения, люди с ГК, скорее всего, *хватаются* за угрозу, чтобы устранить ее, что делает их навязчивыми спасателями. Их трудности больше связаны с тем, что они «делают слишком много» (например, компульсивно что-то исправляют, чистят, поправляют, планируют или репетируют), чем с тем, что они «делают недостаточно». Это мешает им найти время наслаждаться текущим моментом, пока «все хлопоты» не закончены – чего никогда не случается в Стране Гиперконтроля (ну и ну!).

Кроме того, хотя люди с ГК часто испытывают высокий уровень тревожности и возбуждения, они обычно преуменьшают любые трудности, которые испытывают, просто говоря: «Я в норме». Они избегают публичного проявления эмоций, и потому их проблемы реже замечают. Соответственно, они реже получают психологическую помощь, когда им это необходимо (Morse and Lynch, 2004; Lynch and Aspnnes, 2001). Зачастую никто, кроме ближайших родственников, не знает об их внутреннем психологическом напряжении. В результате проблемы, связанные с ГК, получают меньше внимания, а люди с ГК, скорее всего, тихо страдают за закрытыми дверями, в одиночестве. Возникающий в результате разрыв социальных связей – главное, что делает гиперконтроль таким болезненным, и во многом именно об этом мы хотим поговорить в данной книге.

Теперь давайте остановимся на минуту, чтобы оценить, какой стиль лучше всего соответствует вам.

Оценка вашего стиля преодоления трудностей



Поведенческие сценарии и черты людей с ГК (Lynch, 2018a)

- Подавленное и/или лицемерное (неискреннее) выражение эмоций.
- Излишнее сосредоточение на деталях и слишком осторожное поведение.
- Жесткое и определяемое правилами поведение.
- Отчужденный и отстраненный стиль общения с другими.
- Высокий уровень социального сравнения, зависть и горечь.

В центре внимания этой книги – гиперконтроль как крайний полюс спектра, поскольку в качестве черты определенного типа личности его наиболее часто связывают с дезадаптивным перфекционизмом. Но помните, что гиперконтроль – это не просто одна черта; это сочетание черт, которые соединяются во всеобъемлющую модель копинга². По мере того как люди приближаются к конечным точкам распределения самоконтроля, у них чаще всего появляются больше соответствующих черт. Так что, хотя есть ряд вещей, которые обычно являются общими для людей с гиперконтролем (см. «Поведенческие сценарии и черты людей с ГК»), у некоторых их будет больше, чем у остальных. Уделите минуту тому, чтобы задать себе вопросы из блока 1.1. Чем чаще вы отвечаете «да» (например, ставите галочку), тем выше вероятность, что у вас гиперконтролирующий стиль копинга.

Блок 1.1. Общие признаки гиперконтроля

Чем больше «да», тем больше гиперконтроля.

- ☐ Вы верите, что важно делать все правильно или должным образом?
- ☐ Вы перфекционист?
- ☐ Вы осторожно и тщательно подходите к тому, что делаете?
- ☐ Вы предпочитаете порядок и структуру? Вы организованны?
- ☐ Вы любите планировать заранее? Вы думаете перед тем, как действовать?
- ☐ Вы способны откладывать вознаграждение? Способны легко подавлять импульс?
- ☐ Вы считаете себя сознательным(ой)? Вы ответственные?
- ☐ Вы тихий, отстраненный или сдержанный человек от природы?
- ☐ Вас трудно впечатлить?
- ☐ Требуется ли время, чтобы узнать вас?
- ☐ Вы чаще всего не выражаете свое мнение немедленно, а ждете, пока не узнаете человека лучше?

² Копинг (англ. coping) – стратегии преодоления сложных стрессовых ситуаций, трудностей. – Примеч. пер.

Знать, склонны вы к гиперконтролю или недостаточному контролю, важно, поскольку тип вашей личности влияет на то, как вы воспринимаете мир и реагируете на него, а также на конкретные навыки, которые могут вам понадобиться при возникновении проблем.

Прежде чем мы продолжим оценку себя, несколько уточнений:

1. Люди с НК склонны выражать сильные эмоции независимо от контекста – дома, на работе, с друзьями или незнакомцами, в тренажерном зале или на улице и так далее, – и часто они не замечают, как это влияет на других. Люди с ГК, напротив, очень не любят выказывать эмоции на публике, они мастера подавлять импульсы или поведение, которое может привлечь нежелательное внимание или критику, – и потому крайние выражения эмоций случаются редко, обычно за закрытыми дверями, дома или в кругу семьи. И все же резкие выражения эмоций в публичном окружении (так называемые эмоциональные утечки) порой случаются и у людей с гиперконтролем – особенно в ситуациях, которые кажутся анонимными или когда выражение эмоций санкционируется обществом (например, на политической демонстрации).

2. Люди с НК порой проявляют модели поведения, которые поверхностно выглядят как гиперконтролирующие. Те, кто достиг успеха в школе или на работе, часто развивают перфекционистские склонности; на самом деле те сферы жизни, где их поведение лучше всего контролируется, – обычно те сферы, где они достигли наибольших успехов. Разница между перфекционизмом при ГК и НК связана с тем, насколько он распространяется на жизнь человека. Поскольку у людей с НК плохие навыки устойчивости к стрессу, им крайне трудно поддерживать дисциплину и самоконтроль в течение длительных периодов времени и во всех контекстах, так что их показатели высокой степени самоконтроля и компетентности часто ограничиваются лишь одной или двумя сферами жизни (см. Linehan, 1993). Перфекционист с ГК способен поддерживать дисциплину и самоконтроль не только в течение длительных периодов времени, но и в большинстве контекстов – независимо от того, какой напряженной кажется ситуация.

3. Как мы разберем в главе 2, в угрожающей ситуации или в замешательстве все люди теряют свои экспрессивные способности; лицо становится каменным, а голос приобретает монотонность. Но люди с ГК, скорее всего, будут выражать эмоции сдержанно, отрешенно или неискренне во всех или в большинстве ситуаций – даже в тех, которые другие сочтут не несущими угрозы (например, на работе, дома, в семье, с друзьями, в тренажерном зале, на вечеринке), в то время как люди с НК вернутся к присущему им (и часто чрезмерному) экспрессивному способу существования, как только угроза минует или они успокоятся.

4. Последнее замечание, которое стоит учитывать при самооценке, относится к принятию рисков. Хотя люди с ГК обычно избегают рисков, многие гиперконтролирующие личности описывают себя как «бунтовщиков» или «рисковых» людей. И часто это на самом деле так. Однако разница между ГК и НК при принятии рисков связана с планированием. При НК риски обычно импульсивны и спонтанны – человек не слишком продумывает их заранее. Те риски, на которые идут люди с ГК, почти всегда подразумевают ту или иную форму планирования, практики или заблаговременной тренировки (например, парашютный спорт – тщательно спланированный риск).

Что ж, теперь, когда мы коснулись основных замечаний, давайте вернемся к нашей самооценке (фух!). Для этого мы будем использовать «Радикально открытый список словесных пар». Его полезно и интересно заполнить, даже если вы уже уверены, какой стиль лучше всего вас описывает. Что важно, эта оценка *не мерило патологии или недостатков психического здоровья*. Это просто оценка личности, которая помогает определить, склонны ли вы к гиперконтролю или недостаточному контролю. В конечном счете вы можете оценивать себя очень высоко в той или иной области и при этом не испытывать психологического напряжения либо не чувствовать себя несчастными. А определенный стиль личности необязательно означает, что с вами что-то «не так» – что, вероятно, хорошо, поскольку индивидуальность есть у каж-

дого из нас (ха-ха). Как мы уже выяснили, проблемы возникают, когда ваш привычный стиль копинга становится жестким и негибким.

Радикально открытый список словесных пар

Чтобы заполнить этот список, поразмышляйте над парами слов или фраз в каждом ряду. Затем выберите описание (слово), которое лучше всего подходит к вам, и поставьте галочку в клетке рядом со словом, которое выбрали. Например, первая пара в списке: *«импульсивный – сознательный»*. Просто спросите себя, какое слово лучше описывает вас: в целом вы видите себя как более импульсивного или более сознательного человека? Затем перейдите к следующей паре и проделайте то же, пока не выберете одно слово из каждого варианта во всем списке.

Помните, что нужно выбрать только одно слово из пары. Выбирайте то, которое описывает вас как есть – не какими вы хотите быть или надеетесь стать в будущем, не какими вы были в далеком прошлом. Если не уверены, какое слово выбрать, просто выберите лучшее предположение (ого!) или представьте, какое слово выбрал бы для описания вас друг или коллега. И не терзайтесь над этим упражнением; это будет очень перфекционистским и гиперконтролирующим поведением (ха-ха). Наконец, чтобы подсчитать баллы, просто сложите число галочек в каждой колонке. Колонка с большим количеством галочек отражает ваш стиль личности в целом. Более высокие баллы в колонке А обозначают склонность к недостатку контроля; более высокие баллы в колонке Б – склонность к чрезмерному контролю.

Помните: высокие баллы в любой из колонок необязательно означают, что ваш копинг дезадаптивен. Кроме того, порой у человека оказываются почти одинаковые баллы в обеих колонках: например, сумма в колонке А – 23, а в колонке Б – 24. Оценка была разработана с учетом этого. Просто посмотрите на колонку, где баллы выше.

А		Б	
Импульсивный		Сознательный	
Непрактичный		Практичный	
Наивный		Приземленный	
Уязвимый		Отстраненный	
Рискующий		Благоразумный	
Разговорчивый		Молчаливый	
Непослушный		Обязательный	
Фантазер		Реалист	
Непостоянный		Стабильный	
Действуете без обдумывания		Думаете перед тем, как действовать	
Живой		Сдержанный	
Переменчивое настроение		Устойчивое настроение	
Бессистемный		Упорядоченный	
Расточительный		Бережливый	
Дружелюбный		Нелюдимый	
Впечатлительный		Невосприимчивый	

Непредсказуемый		Предсказуемый	
Любите жаловаться		Не любите жаловаться	
Отзывчивый		Неотзывчивый	
Беспечный		Щепетильный	
Игривый		Серьезный	
Опьяненный		Трезвомыслящий	
Потокаете себе		Контролируете себя	
Любите откладывать		Упорно трудитесь	
Нетрадиционный		Консервативный	
Заметный		Скромный	
Дерзкий		Ненавязчивый	
Прямой		Скрытный	
Нерешительный		Решительный	
Нереалистичный		Разумный	
Доверчивый		Расчетливый	
Ненадежный		Надежный	
Неприличный		Приличный	
Хаотичный		Организованный	
Поддающийся влиянию		Устойчивый	
Нестойкий		Стойкий	
Неуравновешенный		Не показывающий эмоции открыто	
Легковозбудимый		Невозмутимый	
Расхлябанный		Педантичный	
Несистемный		Структурированный	
Безрассудный		Рассудительный	
Невнимательный		Внимательный	
Ветреный		Постоянный	
Жизнерадостный		Унылый	
Страстный		Безразличный	
Мгновенное вознаграждение		Отложенное вознаграждение	
СУММА баллов А		СУММА баллов Б	

Что ж, как все прошло?

Как мы отметили раньше, знать, склонны вы к гиперконтролю или недостатку контроля, важно; ваш тип личности оказывает влияние на то, как вы воспринимаете мир и реагируете на

него. А все мы склоняемся к тому или иному на шкале НК – ГК. Но, если вы остались не уверены в том, к чему вы ближе, даже после заполнения списка пар слов, это нормально. Почему? Во-первых, было бы самонадеянно для нас (и противоречило бы РО ДПТ) настаивать на обратном или верить, что список словесных пар – самый лучший, точный или единственный способ для человека понять себя и свой тип личности. Во-вторых, хотя эта книга предназначена специально для перфекционистов с ГК, это не означает, что навыки, которых мы коснемся в следующих главах, не помогут людям, более склонным к НК. На самом деле, упражнения и практика в навыках, разработанных для укрепления открытости, гибкости и социальной связанности, скорее всего, пойдут на пользу всем. Но, прежде чем мы двинемся дальше, уделите некоторое время размышлению над тем, каково было заполнять список словесных пар.

Насколько мне понравился или не понравился мой результат (сумма баллов) в списке словесных пар? Что это может говорить о моей открытости к изменениям?

Как часто я выбирал(а) слова, описывающие, каким(ой) я хочу быть, а не те, что могли бы описать меня таким(ой), какой(ая) я есть? Что это может сказать мне о том, как я живу свою жизнь?

Не использовал(а) ли я это упражнение как еще один способ принизить себя? Или, напротив, не испытывал(а) ли тайной гордости или удовольствия, узнав свой стиль? Что могут открыть мне ответы на эти вопросы? Есть ли здесь чему поучиться?

Отлично! Надеемся, теперь вы лучше понимаете, какой тип личности больше всего вам соответствует. Опять же, хотя РО ДПТ была разработана для людей с вызывающим проблемы ГК, это не означает, что копинг при ГК всегда проблематичен. Люди с высоким самоконтролем и мозгом, который фокусируется на деталях, скорее всего, те, кто дал нашему виду возможность высадиться на Луне! Так что мы не хотим выплеснуть младенца вместе с водой. Теперь давайте узнаем больше о РО ДПТ.

Что такое РО ДПТ

Радикально открытая диалектическая поведенческая терапия (РО ДПТ) – доказательный метод, возникший в результате более чем тридцати лет исследований того, как помочь людям, страдающим от избыточного гиперконтроля. Она основана на опытных данных и подтверждена десятью клиническими испытаниями и одним многоцентровым клиническим исследованием, которое стало одним из крупнейших испытаний, когда-либо проводившихся по устойчивой к терапии депрессии (Lynch et al., 2020). Недавний независимый систематический обзор пришел к выводу, что РО ДПТ доказала свою эффективность как для подростков, так и для взрослых с самыми разными проблемами, характеризующимися избыточным самоконтролем, например при аутизме, нервной анорексии и обсессивно-компульсивном расстройстве личности, а также при многолетних или устойчивых к лечению состояниях, в частности при устойчивой к лечению депрессии (Natoum and Burton, 2024). Итак, было доказано, что она помогает широкому кругу людей с различными нарушениями, связанными с гиперконтролем.

Ключевые принципы и навыки РО ДПТ способны помочь ослабить хватку дезадаптивного перфекционизма и гиперконтроля. Она делает это, признавая, в чем на самом деле нуждаются люди с гиперконтролем. Будучи перфекционистами, люди с ГК склонны видеть ошибки повсюду (включая самих себя) и работать упорнее большинства других, чтобы предотвратить появление ошибок в будущем. Им не нужно учиться тому, как воспринимать жизнь серьезнее, стараться упорнее, планировать лучше или вести себя более уместно на публике. В них слишком много хорошего – их самоконтроль вышел из-под контроля, и в результате они страдают (Lynch, 2018a). Так что, вместо того чтобы попадать в ловушку, спрашивая, что «не так» с человеком, страдающим от дезадаптивного перфекционизма, РО ДПТ начинает с вопроса о том, что означает быть психологически здоровым (для всех нас), а затем использует это как руководство, чтобы понять, куда двигаться. Согласно РО ДПТ, психологическое здоровье и благополучие состоят из трех ключевых характеристик (Lynch, 2018a):

1. *Восприимчивость и открытость* к новому опыту и негативной обратной связи, чтобы мы могли учиться.
2. *Гибкий контроль*, чтобы мы могли адаптироваться к постоянно меняющимся ситуациям и событиям, с которыми сталкиваемся в жизни.
3. *Близость и взаимосвязь* по крайней мере с одним человеком, основанные на предположении, что наше выживание как вида зависело от способности формировать долгосрочные связи и работать совместно в группах.

Прежде чем мы глубже погрузимся в вышеизложенные пункты, остановитесь и поразмышляйте, используя вопросы ниже.

Можете ли вы привести пример человека (или трех разных людей), у которого есть каждая из этих трех черт?

Что вас восхищает в этом человеке?

Что могут ваши ответы рассказать о вас самих или о том, чему вам нужно научиться?

Восприимчивость и открытость. Человеческий мозг – устройство по распознаванию паттернов, которое постоянно делает предположения о мире и действует на основе этих предположений. Если наши ментальные модели работают хорошо, они не нуждаются в обновлении. Но, если это не так, важно быть открытыми к негативной обратной связи, чтобы можно было изменить свои убеждения, цели и поведение. Открытость также запускает смирение и готовность учиться, исходя из того, что предлагает нам мир. Она сигнализирует другим, что вы готовы услышать их мнения, не отвергая их автоматически, что улучшает отношения. Кроме того, открытость – единственный способ научиться чему-то новому. Будь то игра на фортепиано или сохранение брака, обучение или улучшение поведения всегда требуют открытости. Хотя у закрытости ума обычно есть краткосрочные преимущества, в долгосрочной перспективе такая позиция чаще всего дорого обходится. Отказ выслушать замечание коллеги может защитить вашу самооценку прямо сейчас, но, скорее всего, со временем повредит вашим отношениям с этим человеком, поскольку вы не сможете изменить свое поведение так, чтобы это помогало взаимодействию. Это скажется также на вашей производительности труда. Что важно, как мы узнаем из последующих глав, открытость не означает, что мы всегда соглашаемся, наивно верим во что-то или бездумно сдаемся.

Гибкий контроль. Наше поведение должно быть гибким и реагировать на ситуации, в которых мы оказываемся, включая потребности других. Жизнь преподносит постоянно изменяющиеся обстоятельства, на которые мы должны гибко отвечать, чтобы придерживаться своих ценностей. Проблемы возникают, когда мы жестко реагируем на изменения или руководствуемся правилами, усвоенными в прошлом, а не текущим опытом. Например, когда речь заходит об эмоциональном выражении, важен контекст. Если наше лицо ничего не выражает, когда мы играем в покер, это означает, что мы повышаем свои шансы на победу. Но, если у нас то же каменное лицо или монотонный голос, когда мы, например, хвалим ребенка, мы, скорее всего, отправляем послание, противоположное желаемому.

Здоровая жизнь требует баланса вмешательства и невмешательства. Она подразумевает, что вы учитесь тому, как ценить ваш обычный стиль копинга, но готовы отказаться от него, когда ситуация того требует. Это укрепляет отношения, поскольку вы делаете то, что нужно в данный момент, чтобы эффективно справляться с ситуацией, но так, чтобы при этом учитывались потребности других. РО ДПТ стремится помочь отдавать должное разнообразию, признавая, что есть много способов жить, вести себя и мыслить, а не только один «правильный»: например, есть множество способов выразить любовь и множество способов приготовления моркови. Кроме того, важно учитывать контекст, когда речь идет об эмоциональном благополучии и одновременно жизни в согласии с ценностями. Например, вы можете гордиться тем, что придерживаетесь правил, но не тогда, когда нужно нарушить правило, чтобы не причинить вред; вы можете стремиться к совершенству, но не тогда, когда это разрушает важные отношения. Научиться тому, как гибко адаптировать поведение, чтобы оно соответствовало обстоятельствам, – ключевая часть навыков, которым мы обучаем в этой книге.

Близость и взаимосвязь. Третья часть определения отдает должное нашей племенной природе. Нам нужны другие, мы страдаем, когда не связаны с племенем. С перспективы РО ДПТ, когда речь заходит об отношениях, действительно важно качество, а не количество. Так что «племя» может состоять всего лишь из двух человек. И ключевой аспект психологического здоровья – чтобы у вас был хотя бы один человек в жизни, который, как вы знаете, будет рядом, когда вам потребуется. Исследования показывают, что нам достаточно одних отношений, которые подразумевают сильное чувство привязанности, любви или взаимной заботы, чтобы извлечь позитивные психологические выгоды для благополучия. Важно не число людей в вашем социальном окружении, а воспринимаемое качество отношений (например, Palinkas et al., 1990; Lynch et al., 1999).

Личное благополучие и успех во многом зависят от других людей. Например, стул, на котором вы предположительно сидите, читая это предложение, не был сделан вами, как и смартфон, который, скорее всего, лежит рядом (ну, знаете, та штука, которая то и дело отвлекает вас от чтения этой книги, ха-ха). На самом деле, успех человечества всегда во многом зависел от нашей способности – уникальной среди животных видов – формировать долгосрочные социальные связи с людьми, не являющимися нашими родственниками, и совместно работать. Для наших далеких предков изгнание из племени означало почти неизбежную смерть. Исследования показывают, что нечеловекообразные приматы, социально изолированные от сообщества, умирают от внешних воздействий, недостатка пищи или хищников за несколько дней или недель (Steklis and Kling, 1985). В конечном счете мы племенные существа и стремимся разделить свою жизнь с другими членами своего вида (см. блок 1.2).

Блок 1.2. Замечания о «племени»

В контексте этой книги слово «племя» относится к эволюционным корням нашего вида. Как отмечал Линч (2018b, p. 168):

«Племя» – слово, нечасто используемое для описания важности сообщества в медицинском мире. Использование слова «племя» в РО ДПТ стратегически продвигает идею эволюционной важности нашей потребности в других (то есть выживание нашего вида требовало способностей формировать долгосрочные связи и работать в группах). Поэтому племя важно не только потому, что оно подчеркивает ключевую черту психологического благополучия, но и потому, что само слово помогает, напоминая о нашем исконном происхождении, которое все еще оказывает на нас сильное влияние и сегодня.

Кто позаботится о нас, когда мы заболеем, скажет нам, что мы любимы, когда мы чувствуем себя неуверенно или одиноко, рассмешит нас, когда грустно, и по-доброму укажет на ошибки, когда мы сделали что-то дурное, или поможет научиться тому, чего мы не знаем? Ответ таков: лишь те, с кем мы сформировали крепкие социальные связи, стараясь приносить жертвы во имя благополучия друг друга, не всегда ожидая чего-то взамен (Lynch, 2018a). Наше племя – то, что придает нам чувство силы и уверенности перед лицом мира. А когда племя отвергает нас, это ранит; исследования показывают, что социальный ostracism активирует те же зоны мозга, что и при физической боли (Eisenberger and Lieberman, 2004). В наши дни последствия того, что мы не являемся частью племени, – это постоянное ощущение одиночества, которое связывают с ухудшением психического и физического здоровья, например с сердечными заболеваниями, депрессией или суицидом. Но есть и хорошие новости: все больше исследований доказывают, что, когда мы ощущаем себя частью племени, мы естественным

образом чувствуем себя в безопасности и меньше тревожимся (Lynch, 2018a), ощущаем себя менее раздраженными, тревожными, подавленными и враждебными (ух ты!).

Но, если вы страдаете от дезадаптивного перфекционизма и гиперконтроля, знание этого необязательно помогает вам чувствовать себя лучше. Подобно ловушке дезадаптивного перфекционизма, одиночество – это не то, что можно исправить самостоятельно, работая упорнее. А когда вам одиноко, сложно чувствовать себя счастливыми, как бы вы ни старались принимать себя, отвлекать себя, оставаться занятыми или пользоваться последними фармацевтическими решениями, – одиночество прилипает как клей (Lynch, 2018a). Одиночество – это парадокс: рядом никого нет, хотя именно присутствие другого человека способно его исцелить. Более того, если человек страдает от дезадаптивного перфекционизма и гиперконтроля, зависимость от другого часто воспринимается как признак слабости: *«Если я не могу решить проблему сам(а), я, должно быть, неправильный(ая)»*. Или: *«Если я не сделаю это сам(а), это никогда не будет сделано или будет сделано неправильно»*. Загвоздка в том, что одиночество – такая проблема, которую по-настоящему можно решить только с помощью другого человека, то есть через дружбу. Гиперконтролирующие, склонные к перфекционизму люди часто отлично убеждают себя и других в том, что меняться необязательно, успокаивая себя, например, тем, что любовь – обман, что ощущение отстраненности и одиночества – это нормально, что ни один человек на самом деле не может понять другого. Они могут настаивать, что изменения невозможны, или верить в то, что *«я непохож(а) на других людей»* или *«быть правильным(ой) важнее, чем нравиться»*. Они могут считать риски близости, например обязательства или разочарование, слишком серьезными или не стоящими того. Дружеские отношения также могут показаться людям с ГК утратой контроля; межличностные взаимодействия непредсказуемы, поскольку никогда нельзя знать наверняка, как отреагирует другой человек. Более того, дружба, как и любовь, – дар, который нужно преподносить от души. Нельзя заставить кого-то полюбить вас или стать вашим другом. Кроме того, подлинная дружба начинается, когда два человека способны делиться друг с другом не только своими успехами, но и тайными сомнениями, страхами и прошлыми ошибками. Это требует уязвимости и открытости к обратной связи и различным мнениям (вот это да!). При гиперконтроле это способно ужасать. Вы можете опасаться, что, если открыть подлинные чувства или показать уязвимость другому человеку, он использует это против вас или возьмет над вами верх. Возможно, самый главный из всех страхов таков: а что, если друг узнает ваш «грязный секретик» – что вы не так совершенны, как притворяетесь? Спойлер: можете расслабиться. Ваши друзья и так знают, что вы не совершенны (ха-ха).

Забавный факт РО: почему нам нравятся наши друзья?

Этот вопрос может показаться несколько глупым, но важно знать, почему наши друзья нам нравятся, по крайней мере для личного понимания. Спросите себя: *«Мне нравится мой друг, потому что он только что вернулся с Гавайев с прекрасным загаром после покупки второй яхты и вот-вот защитит третью докторскую диссертацию после номинации на Нобелевскую премию за работу с бедными детьми?»* Может, и так, но более вероятно, что ваша дружба основывается не просто на знании того, в чем он хорош.

Скорее всего, друг нравится вам именно потому, что открыл вам вещи, которыми ему бывает трудно делиться с другими или которыми он не слишком гордится: свои сомнения, страхи, прошлые ошибки, тайные желания, а также свои успехи. Когда мы проявляем уязвимость, не рассыпаясь на части, мы автоматически делаем отношения более близкими и равными, потому что,

рассказывая о слабостях, мы открываемся ударам со стороны других, а также возможности научиться новому, когда друг предлагает полезный совет или иную точку зрения. Настоящие друзья с тесными узами знают о другом человеке вещи, которые могут ранить его, но не используют это против него (Lynch, 2018b, p. 206).

Что вдвойне приятно, так это то, что хорошие друзья знают о несовершенствах друг друга и личных причудах – и все же любят друг друга за это. Причина, почему это работает, заключается в том, что раскрытие личной информации другому человеку – мощный сигнал социальной безопасности. По сути, это фраза «я доверяю тебе» – мы не открываем уязвимые места тем, кому не доверяем, – а также «ты и я одинаковые», что означает, что мы разделяем узы несовершенства. По сути, проявление уязвимости – это основа подлинной дружбы.

И все же, когда вы одиноки или вам сложно установить тесные социальные связи, понять, как, когда и с кем проявлять уязвимость, порой кажется невозможно. Кроме того, поскольку со стороны может казаться, что другим людям заводить друзей очень легко, незнание того, как это делать, может стать еще одним поводом для самокритики (за то, что вы неидеальны). В результате отказ от попыток и уход от участия в социальной жизни начинают казаться вполне разумной альтернативой. К несчастью, это лишь повышает вероятность одиночества и ощущение изоляции, особенно когда мы осознаем, что мы единственные, кто не участвует.

Хорошая новость в том, что РО ДПТ знакомит нас с иным отношением к гиперконтролю и дезадаптивному перфекционизму, совершенно отличным от других современных подходов (Codd and Craighead, 2019). Согласно теории РО ДПТ, врожденные отличия в нашем биотемпераменте (биогенетических предрасположенностях, которые влияют на то, как мы воспринимаем мир и реагируем на него) в сочетании с семейным и культурным опытом и средой, подчеркивающими важность самоконтроля, хорошего поведения и недопущения ошибок, приводят к развитию дезадаптивного, гиперконтролирующего стиля копинга, который мешает образованию близких социальных связей и приводит к социальной изоляции, одиночеству и страданиям (фух!). Другими словами, не недостаток контакта, а отсутствие близкой связи – зачастую с самого начала жизни – мучит людей с ГК. Что важно, заявления людей с ГК о социальном отвержении и убежденность в том, что их не любят, – это не когнитивные искажения; это точное наблюдение реальных социальных последствий, связанных с дефицитом социальной сигнализации. Поэтому вместо сосредоточения на изменении убеждений о том, что вы не нравитесь людям, РО ДПТ стремится помочь вам изменить дефициты социальной сигнализации – мимические реакции, телесные позы, жесты и тон голоса, – которые, как доказано, усугубляют социальный ostracism и делают человека менее приятным. Например, надежные исследования показывают, что такие модели поведения, как каменное лицо при похвале или несоответствия между внешним выражением и внутренним переживанием (например, улыбка, когда мы злимся), чаще приводят к тому, что другие воспринимают нас как человека, которому нельзя доверять, или неискреннего человека (Boone and Buck, 2003; English and John, 2013; Kernis and Goldman, 2006), что ослабляет социальную связь и усугубляет психологический стресс (см. Mauss et al., 2011). На самом деле РО ДПТ – первый метод в мире (Codd and Craighead, 2019), который ставит во главу угла смену дефицитов социальной сигнализации, чтобы выражение эмоций лучше соответствовало социальному контексту. Результатом более уместного выражения эмоций становится укрепление доверия и желания создавать связь со стороны других людей, и, следовательно, это укрепляет социальную связанность – что значит, что мы меньше руководствуемся «совершенством», а ошибки кажутся нам не такими критичными. Когда мы ощущаем себя частью племени, мы естественным образом чувствуем себя в безопасности и меньше тревожимся.

РО ДПТ отличается от большинства других методов, поскольку утверждает, что благополучие человека неотделимо от ощущений и реакций более обширной группы или сообщества (Lynch, 2018a, p. 378).

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.