

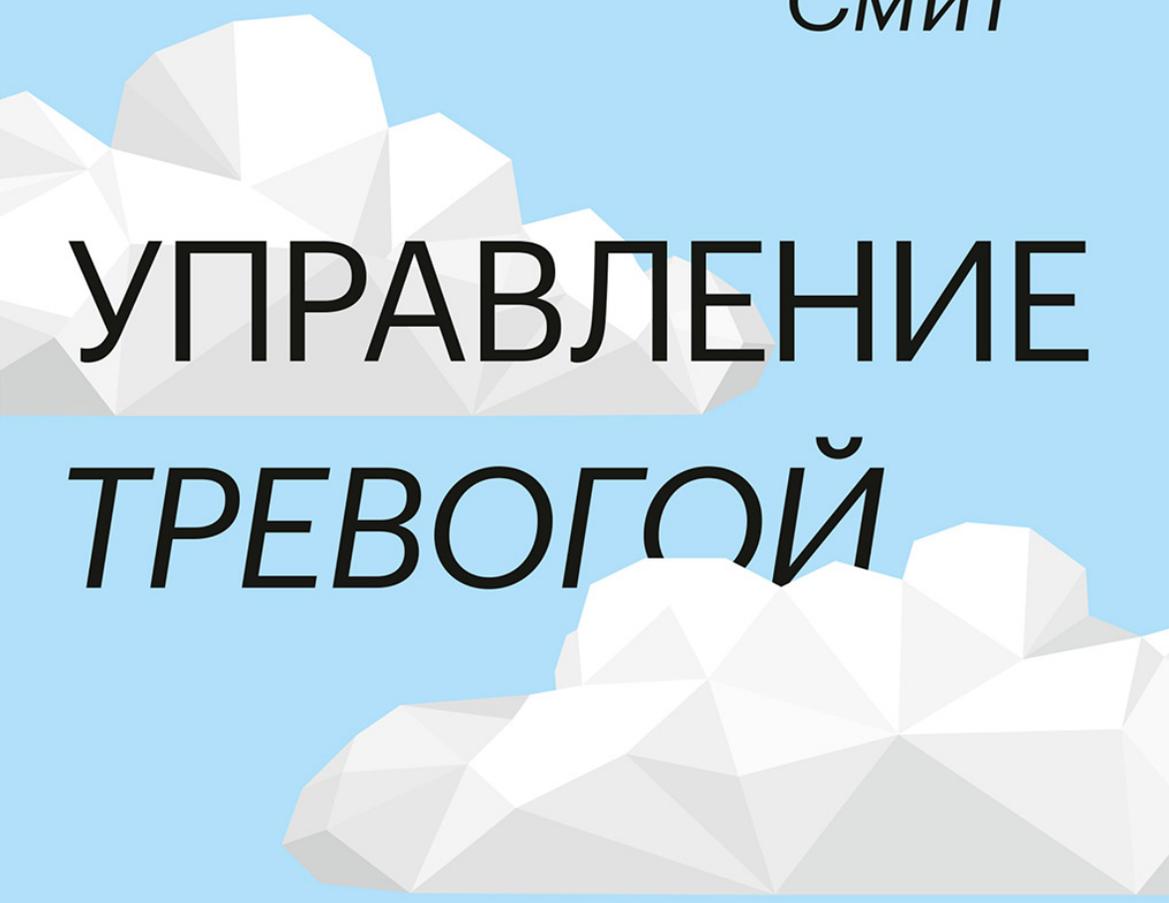
Катлин  
СМИТ

# УПРАВЛЕНИЕ ТРЕВОГОЙ

Системный подход  
к борьбе  
с беспокойством  
на работе  
и в отношениях

18+

Катлин  
СМИТ



# УПРАВЛЕНИЕ ТРЕВОГОЙ

Системный подход  
к борьбе  
с беспокойством  
на работе  
и в отношениях

18+



**Эту книгу хорошо дополняют:**

**[Беспокойный человек](#)**

Как снизить тревожность и меньше волноваться  
**Стюарт Геддес**

**[Сила спокойствия](#)**

**Райан Холидей**

**[Обними меня крепче](#)**

7 диалогов для любви на всю жизнь  
**Сью Джонсон**

**[Подходим друг другу.](#)**

Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения  
**Амир Левин и Рэйчел Хеллер**

**[Без стресса](#)**

Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и  
выгоранием  
**Митху Сторони**

Annie Kathleen Smith

# **Everything Is'nt Terrible**

Conquer Your Insecurities, Interrupt Your Anxiety, and  
Finally Calm Down

 hachette  
BOOKS  
New-York | Boston

Катлин Смит

# Управление тревогой

Системный подход к борьбе с беспокойством  
на работе и в отношениях

Москва  
«[Манн, Иванов и Фербер](#)»  
2021

## Информация от издательства

Научный редактор Инна Хамитова

*Издано с разрешения Annie Kathleen Smith c/o Foundry Literary + Media*

*На русском языке публикуется впервые*

### **Смит, Катлин**

Управление тревогой. Системный подход к борьбе с беспокойством на работе и в отношениях / Смит Катлин ; пер. с англ. Е. Петровой ; [науч. ред. И. Хамитова]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

ISBN 978-5-00169-195-2

Психотерапевт Катлин Смит просто и доступно рассказывает о том, как и в чем проявляется тревожность и как влияет на нашу жизнь. Автор опирается на теорию Мюррея Боуэна и разъясняет ее основные положения на примерах из собственной практики, которые охватывают все сферы нашей жизни — от профессиональной до личной, в том числе и отношения с родителями. В каждой главе Катлин Смит дает практические рекомендации, позволяющие сформировать цельное и устойчивое «я» и избавиться от тревожности.

Издание будет интересно всем, кто интересуется психологией и саморазвитием.

*Все права защищены.*

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

© 2019 by Annie Kathleen Smith All Rights Reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2021

# Оглавление

Предисловие

## Часть первая. Тревожное «я»

Глава 1. Фокус на себя

Глава 2. Мысли и чувства

Глава 3. Маска псевдо-«я»

Глава 4. Определить себя

## Часть вторая. Тревожные отношения

Глава 5. Семья

Глава 6. Родители

Глава 7. Ох, свидания

Глава 8. Любовь

Глава 9. Дружба

Глава 10. Поиск круга общения

## Часть третья. Тревожная карьера

Глава 11. Поиск работы

Глава 12. Грозный начальник

Глава 13. Прокрастинация и продуктивность

Глава 14. Смена профессии

Глава 15. Быть лидером

## Часть четвертая. Тревожный мир

Глава 16. Смартфоны и соцсети

Глава 17. Политика и религия

Глава 18. Долгосрочный план

Приложение. Понятия теории Боуэна

[Мои принципы](#)

[Литература по теории Боуэна](#)

[Благодарности](#)

*Джейкобу, товарищу по дифференцированности*

# Предисловие

Мы живем в тревожные времена — вряд ли вы станете это отрицать. По данным Американской психиатрической ассоциации, среди причин нашего беспокойства — безопасность, здоровье, финансовое благополучие, отношения и — куда же без нее — политика. Мы скандалим на Facebook, избегаем семейных соборщ и «застываем» в надежде, что появится некто более спокойный и решит все проблемы за нас. Мы живем в режиме «боевой» готовности, а потому упускаем из виду факты и поддаемся эмоциям. Мы реагируем импульсивно, вместо того чтобы разумно действовать, быть творцом своей жизни и в конце концов успокоиться.

Я живу и работаю психологом в самом, пожалуй, тревожном городе Америки — Вашингтоне. Большинство моих клиентов мечтают обрести островок покоя и мудрости в переполненном трудностями мире. Одни хотят прожить хотя бы день, не огрызаясь на мать или не заглядывая на страницу бывшего в Instagram. У таких людей настоящая зависимость от одобрения окружающих. Другие переживают за отношения или сторонятся тревожных коллег. Третьи в шоке от неразберихи, творящейся в стране. Узнаете себя?

Вечерами все мы строим планы долгосрочных и радикальных перемен в жизни. Все хотят жить по велению сердца, а не страхов и волнений. У каждого из нас глубоко внутри заложена способность обрести покой. Мы можем отключить автопилот и взяться за рычаги управления. Выбирая способ справиться с тревожностью, мы избираем свою судьбу. Я расскажу вам о теории, которая изменила мою жизнь.

## **В чем суть теории Боуэна?**

В работе с клиентами каждый психолог опирается на какую-то теорию. Я выбрала теорию Боуэна, которая объясняет поведение человека. Мюррей Боуэн был психиатром и

родоначальником семейной психотерапии. Он мой земляк, тоже из Теннесси, и мне импонирует его гениально простой способ описывать отношения. Традиционно в фокусе внимания в психотерапии находилась индивидуальность, но Боуэн предпочитал рассматривать систему отношений в целом. Чтобы избавиться от тревожности, мы, как правило, пытаемся изменить окружающих, успокоить их и тогда наконец-то можем сами сесть и расслабиться. Но, разобравшись со своей ролью в отношениях, вы заметите, что и родные, и коллеги, и окружающая обстановка стали спокойнее.

Раз тревожность возникла в отношениях, то и лечить ее надо в отношениях. Долгосрочные перемены не придут сами по себе или от того, что вы проведете некоторое время на диване в кабинете психолога. Перемены начинаются с нашей готовности проявить себя лучшим образом в сложных отношениях. Возможно, вы скажете «нереально», но именно в этом весь секрет. Нас повсюду окружают тревожные люди, но, научившись думать и действовать самостоятельно, мы перестаем зависеть от них.

Приятно, если вы сочтете меня гением, но большинство идей я почерпнула в теории Боуэна. Не обязательно знать ее досконально, чтобы понять эту книгу. Для тех, кто желает копнуть глубже, я привела в конце базовые положения и список источников.

## **С этим понятно, а как успокоиться?**

Каждая глава посвящена одному аспекту жизни, на котором может неблагоприятно отражаться тревожность. Мы разберем ваше тревожное «я», отношения, карьеру и окружающий мир. Благодаря примерам из практики вы лучше поймете, каким должно быть цельное «я» и как перестать беспокоиться. Имена и подробности изменены из соображений конфиденциальности. Я привожу случаи разных людей, испытывающих схожие проблемы. Возможно, чей-то опыт покажется вам ближе других. Лично я вижу себя во многих своих клиентах.

Формирование цельного, принципиального «я» — долгий (подчас всю жизнь) и сложный процесс. Но не пугайтесь! Он сводится к трем действиям: наблюдать, анализировать и останавливать (тревожность).

Первый этап — начинайте наблюдать. Чтобы изменить поведение, вызванное тревожностью, нужно к нему как следует присмотреться. Уже одно самонаблюдение активизирует участок мозга, который помогает успокоиться. В книге описаны типичные признаки тревожности, так что вы скоро станете экспертами по их распознаванию.

Второй этап — учитесь анализировать свое поведение. Задумайтесь, что вы делаете для уменьшения тревожности, и спросите себя: «Зачем мне это нужно?» Мы с вами поговорим о том, как руководствоваться рассудком и принципами, а не страхами.

И третий этап — прерывание автоматического поведения. Вы уже понаблюдали за своими реакциями и определили, как хотите жить. Теперь нужно искать способы, которые помогут остановить действия на автопилоте. Тут, должна признать, вам будет немного некомфортно, ведь отказаться от того, что вошло в привычку, нелегко.

Работа над созданием цельного «я» запускает изменения в жизни. Силы, которые уходили на поиск одобрения, перенаправляются на достижение целей. Затихают негативные эмоциональные и физические проявления тревожности. Отношения становятся более искренними и спокойными.

Некоторые считают, что фокусироваться на себе неправильно, ведь мир и так погряз в эгоизме. Но для меня проблема как раз в обратном: в нашей реакции на трудности не заметно настоящего «я». Справиться с проблемами под силу только спокойным людям, тем, кто понимает, что в тревожном уравнении современного мира мы — единственные переменные, поддающиеся изменению.

Меняя себя, мы меняем уравнение. Цельное «я» — та еще сила! Вы поможете успокоиться родным, соседям и всей планете.

Часть первая

# **ТРЕВОЖНОЕ «Я»**

## Глава 1

# Фокус на себя

*Всю жизнь он смотрел не туда, куда нужно, а куда-то в будущее, за горизонт. Не о том думал, где он сейчас, хм, и что делает.*

Йода, «Империя наносит ответный удар»

На первой консультации большую часть времени Джордан говорила про Кайла — своего бывшего. Он испарялся, как только их отношения принимали серьезный оборот. Кайл не вынес из семьи опыта здоровой привязанности, и его пугала психологическая близость. Он использовал Джордан, пока искал работу и боролся с депрессией, а потом, как и следовало ожидать, бросил ее. Несмотря на это, молодые люди пересекались в общем кругу друзей и периодически проводили вместе ночь. Джордан призналась, что отслеживала на сервисе платежей Venmo, какую «фигню» Кайл покупал другой женщине. Зная пароль Кайла от электронной почты, Джордан как-то раз вошла под его логином в приложение для знакомств. В приступе гнева она забанила Кайла в Instagram, но друзья присылали ей фото из аккаунта Кайла, где он веселится с двадцатидвухлетними девочками. «Честно говоря, мне за него стыдно», — сказала Джордан.

Возможно, вы улыбнетесь, но не спешите обвинять Джордан. Все мы в той или иной степени грешили подобными вещами. Для человека нормально интересоваться кем-то другим, особенно объектом привязанности. Джордан разбирала Кайла по косточкам, а я вдруг поняла, что не знаю о ней самой ничего — все связано с партнером. Она зациклилась на нем и прямо-таки излучала тревогу.

Главная и самая сложная задача психолога — помочь клиенту переключить внимание на себя. Почему-то многие считают, что психотерапия — занятие для эгоистов, но как раз «эго» тут и не хватает. Клиенты жалуются на супругов, родителей и

начальников. Люди знают про свою склонность тревожиться, но не понимают, что она усиливается, когда они направляют внимание вовне (я называю это «фокус на окружающих»). Именно поэтому первый шаг к спокойствию — просто-напросто подумать о себе. Посмотреть, как устроена ваша тревожность. И это не так легко, как кажется.

## **Что такое тревожность?**

Джордан не могла думать ни о чем, кроме отношений с Кайлом. Это неудивительно. У привычки фокусироваться на окружающих — психофизиологические основы. Опасность вынуждает нас реагировать. Таким образом, тревожность лучше всего описать как реакцию на реальную или воображаемую угрозу.

Тревожность служит главной цели человека: протянуть как можно дольше. Как же это называется... ах да! — жизнь. Так вот, пока вы проходите квест под названием жизнь, вы можете столкнуться с разными опасными вещами: медведями, землетрясениями, перцами чипотле и Кайлами. К счастью, эволюция придумала, как нам пережить эти ужасы.

Вот что можно делать:

- бороться,
- бежать,
- замереть в надежде, что вас не обнаружат,
- нервничать.

Большинство организмов реагирует одним из этих способов или всеми, но мы, люди, особенные. Мы не только замечаем реальную опасность, мы подозреваем потенциальную. Ваша собака не переживает, накормите ли вы ее завтра. Ее интересует только одно — собираетесь ли вы доедать этот кусок сыра. Наш вид выжил и прекрасно себя чувствует благодаря восприимчивости к опасностям. Но у нее, как у любой

суперсилы, есть обратная сторона: гипотетическая угроза выглядит весомее, чем реальное положение дел.

У всех нас разные гены, семьи и опыт, а потому и разная восприимчивость к опасности. Назовем ее встроенной сигнализацией. У одних она срабатывает чаще, чем у других. Допустим, ваша сигнализация включается только при настоящем пожаре, а моя завывает, как только куриные наггетсы чуть подгорят.

Чувствительность сигнализации зависит еще и от опыта реальных опасностей. После встречи с медведем они будут вам мерещиться на каждом углу (как вы поняли, я их ужасно боюсь). Когда сигнализация взревет, времени на самоанализ не останется. Когда поблизости медведь, нет времени на раздумья — иначе вам крышка. Вы знаете, что вызывает у вас беспокойство (медведь), и стараетесь скрыться как можно быстрее. Отношения между людьми немного сложнее. Но чем сильнее ощущение опасности, тем увереннее мы применяем тот же причинно-следственный подход. Мозг переключается в режим туннельного восприятия, как у Джордан. Мысленно мы превращаем другого человека в медведя, а чтобы он нас не съел, изо всех сил пытаемся разбираться в неподвластных нашему контролю вещах — всех Кайлах этого мира.

Внимание большинства наших современников направлено вовне. Нам кажется, что кругом одни медведи. Республиканцы. Демократы. Родственники. Люди, чья точка зрения отличается от нашей. Люди, не похожие на нас. Ничего удивительного, что мы боимся.

## **Почему не надо спрашивать «Почему?»**

Когда предлагаешь человеку посмотреть на себя, ему кажется, что от него стараются отвяжаться. Он думает: «Ну есть же ужасные люди? Разве не Кайл виноват в том, что отношения закончились?» Конечно, он тоже по-человечески виноват. Но тревожность Джордан лишь сужала ее поле зрения — исключительно до поступков Кайла. Его поведение осложняло

ситуацию, и Джордан решила, что корень всех проблем в нем. Кайл должен был измениться, чтобы Джордан перестала заглядывать в его почту. Фокусируясь на Кайле, Джордан упускала из виду себя.

В ловушку сверхконцентрации на окружающих можно попасть по-разному. Иногда мы жаждем чьего-то внимания или переживаем за близких, но и в том и в другом случае мы полностью забываем о себе. Когда с нами не соглашаются или нас обижают, мы можем успокоиться, только разорвав отношения или перекинув всю вину на другого человека.

Вот как еще проявляется фокусировка на окружающих.

- Вы раздаете советы налево и направо.
- Вы пытаетесь мотивировать кого-то.
- Вы о ком-то беспокоитесь.
- Вы на кого-то жалуетесь.
- Вы следите за кем-то в соцсетях.
- Вы гадаете, о чем кто-то думает.
- Вы идете на все, чтобы избежать кого-то.
- Вы делаете за кого-то то, что он может делать сам.

Мы скатываемся в причинно-следственное мышление, потому что тревога заставляет нас задуматься: «Почему?» Этот вопрос по своей сути неверен. Он подразумевает, что в происходящем виноват кто-то или что-то. Джордан спрашивала себя: «Почему я несчастна?» Ответ был наготове: «Потому что Кайл — урод». Но, к сожалению, он не сопровождал ее на консультацию. Джордан пришла одна и в решении своей проблемы была единственной изменяемой переменной. Чтобы помочь ей сосредоточиться на себе, я задавала вопросы, избегая слова «почему».

Я: Когда вы начинаете нервничать?

Джордан: Когда Кайл не отвечает на сообщения.

Я: Что вы делаете, если он не отвечает?

Джордан: Звоню ему сто раз подряд или прошу подругу посмотреть его Instagram.

Я: И как, помогает?

Джордан: Когда выплесну все, полегчает. Но потом мне опять плохо, потому что я не получила того, чего хотела. И я опять дергаюсь.

Я: Чем вы могли бы успокоить себя? Есть идеи?

Джордан: Надо бы пореже проверять телефон. Или, не знаю, может быть, дышать глубже.

Неделями я пыталась мысленно подтолкнуть Джордан к ее желаемой реакции на ситуацию с Кайлом. За исключением нескольких проблесков интереса к себе она думала только о нем. Пока они были вместе, Джордан старалась отучить Кайла говорить о других женщинах и уговаривала пойти на парное консультирование. Она строила догадки, почему Кайл такой инфантильный и никогда не изменится. Всю внутреннюю энергию Джордан направила на управление его эмоциями, мыслями и поступками. Успокоить после ссоры ее могла только эсэмэска с извинением от Кайла. Стоит ли удивляться, что Джордан издергалась и устала? Ей не приходило в голову, что есть еще один человек, которой может ее успокоить, — она сама!

Со временем Джордан научилась фокусироваться на себе. Она поняла, что отношения зависят от обоих партнеров и что стресс негативно сказывается на ее жизни и развитии. Она заметила, что опаздывает на работу, когда начальник не в духе. Что, немного выпив, ругается с мамой по телефону. Джордан поняла собственную роль во всех отношениях и взяла ответственность за свою жизнь. А это не что иное, как способность принимать решения. Джордан наконец осознала, что, будучи собой в отношениях, перестает воспринимать многие события как драму.

Как скоро вы сможете переключиться на себя, зависит от многих вещей. Во-первых, от развитости чувства «я». Мы

зацикливаемся на окружающих в разной степени (позже мы обсудим это подробнее). Во-вторых, важен уровень стресса. Возможно, в ситуации средней сложности вы способны удерживать внимание на себе. Но если стресс усиливается, даже самые выдержанные склонны искать виноватых и вопрошать «Почему?».

## **Порепетируем!**

Можно научиться сосредотачиваться, меняя формулировку вопроса — адресуя его себе.

Вопрос вовне: Почему я нервничаю?

Вопрос к себе: Как я себя успокаиваю и хорошо ли у меня получается?

Вопрос вовне: Почему в семье меня не понимают?

Вопрос к себе: Какова моя роль в том, что у нас в семье такие отношения?

Вопрос вовне: Почему все сваливают на меня свои дела?

Вопрос к себе: Что из того, что я делаю за других, они могут делать сами?

Вопрос вовне: Подходит ли мне мой супруг?

Вопрос к себе: Каким/какой я вижу себя в браке и как мне соответствовать этому образу?

Вопрос вовне: Почему вокруг такой бардак?

Вопрос к себе: Что я могу сделать для прекращения бардака?

Как я уже отметила, едва задумавшись о своей роли в отношениях или проблемной ситуации, вы начнете успокаиваться! А все потому, что направите внимание на единственное, что поддается контролю, — на себя.

Джордан в процессе консультирования расслабилась и осмыслила свои действия в состоянии тревожности. Она

поняла, что отталкивает Кайла своей одержимостью. Молодые люди попали в классическую ловушку тревожного преследования и тревожного избегания. Со временем Джордан «отлипла» от Кайла, стала чаще встречаться с друзьями, вести здоровый образ жизни и профессионально развиваться. Она поняла, что может быть счастливой вне зависимости от поведения Кайла. Другими словами, Джордан успокоилась. И знаете, что произошло дальше? Да-да. Они снова сошлись. Но на этот раз Джордан помнила, что ответственность за саму себя и за тревожность лежит на ней.

Не знаю, как у них дела сейчас. Когда все хорошо, к психологу не обращаются. Надеюсь, Джордан теперь больше фокусируется на себе, несмотря на соблазн переключиться на Кайла. Люди взрослеют и успокаиваются, в отношениях они или нет. Мысленно желаю ей успехов, потому что знаю, каково это — вкусить толику своих возможностей.

Надеюсь, Джордан не сдастся и убедится, что благодаря фокусу на себе стала менее тревожной в отношениях.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- В каких отношениях я ищу виноватых?
- Когда я пытаюсь изменить других, чтобы справиться с тревожностью?
- Что я чувствую (психологически и физически), когда фокусируюсь на других?

### **Анализировать**

- Как фокус вовне мешает мне стать тем, кем я хочу?
- Что, как мне кажется, нужно делать вместо обвинений других?
- О чем нужно помнить в таких ситуациях?

### **Останавливать**

- Когда в ближайшее время я потренирую сосредоточенность на себе?
- Как перестать думать о других, чтобы справиться с тревожностью?
- Кто и что поможет мне удержать фокус на себе?

## **Практика**

Завтра весь день отмечайте каждую тревожную мысль, связанную с другими людьми. Например, когда ваш благоверный неправильно загрузил посудомойку или вас взбесило чье-нибудь высказывание в соцсети. Как только вы почувствуете желание повлиять на чужие мысли, чувства и поступки, значит, ваше внимание обращено вовне. Вечером похвалите себя за каждый пункт списка, каким бы длинным он ни был. Внимательность — ключ к переменам! Чем внимательнее вы будете, тем меньше вероятность, что забудете про фокус на себе.

## Глава 2

# Мысли и чувства

*Факты — упрямая вещь; любые желания, намерения или зов страсти меркнут перед лицом фактов и доказательств.*

Джон Адамс

От Моники отказался предыдущий психолог. Именно так Моника это представила. На самом же деле психолог Моники переехала. Но когда дело касается чувств — факты не идут в расчет. Между тем меня факты интересуют больше чувств, а на факты относительно семьи Моники никак нельзя закрыть глаза. Когда Моника училась в колледже, ее отец попал в игровую зависимость. Мать Моники устала бороться, металась в поисках в поддержке и в итоге ввязывалась в одни отношения за другими. Когда все обнаружилось, семья распалась на два фронта: Моника встала на сторону отца, а брат — на сторону матери.

У отца Моники не осталось никого, кроме дочери. Чтобы не лишиться эмоциональной поддержки, он вцепился в нее мертвой хваткой. За всякое упоминание о родственниках, которые приняли сторону бывшей жены, он обвинял Монику в предательстве. Он отказался лечиться от зависимости и влез в огромные долги. Эмоциональная зависимость лишь накаляла обстановку. Мы можем не разговаривать с человеком, но если сложно спокойно находиться с ним в одном помещении, значит, мы эмоционально не отделяем себя от него.

Мюррей Боуэн предполагал разную степень эмоциональной сепарации<sup>1</sup> (он называл это дифференцированностью) с семьей. Дифференцированные люди, несмотря на тесное общение с тревожными людьми, способны мыслить и действовать независимо. Конечно, полностью отстраниться от ситуации невозможно, но у одних это получается лучше, чем у других. У людей с низким уровнем дифференцированности мысли

и чувства сливаются воедино. Более того, эти люди практически не видят разницы между своими и чужими мыслями и чувствами.

Никто из членов семьи Моники не видел ни в себе, ни в близких отдельную личность. Родственники сбивались по принципу «кто на чьей стороне», и каждый обвинял других в своих несчастьях. Моника даже затруднялась вспомнить реальный ход событий. Она настолько слилась с мыслями и чувствами отца по поводу измены матери, что принимала их за свои. Если отцу кто-то не нравится, значит, это плохой человек. Во всей истории злодейкой и ответом на опасный вопрос «Почему?» стала мать.

## **Дифференцированность — наша цель**

Чтобы успокоиться и заниматься своими делами, необходимо научиться отделять свои мысли и чувства от мыслей и чувств других людей. Представьте, что вы набрали 911, а оператор тоже запаниковал и никого к вам не отправил. Если все соглашались бы со всеми, мы до сих пор боялись бы упасть с края земли. Способность думать своей головой в буквальном смысле изменила мир.

Дифференцированность — это умение:

- разделять мысли и чувства;
- отделять свои мысли и чувства от чужих мыслей и чувств.

У Моники сливались воедино мысли и чувства, реальность с тоннельным восприятием тревожности. Она думала, что, сбежав от родственников, оборвала с ними все связи, однако по-прежнему эмоциональная зависимость никуда не исчезла и влияла на отношения с коллегами и друзьями. Если при Монике кто-то расстраивался, ее захлестывали эмоции. Ей сложно было оставаться в контакте с реальностью и фактами. Начальник недоволен — она виновата. Подруга чем-то

озабочена — значит, больше не хочет с ней дружить. Любая мелочь становилась вопросом жизни и смерти.

Моника чувствовала себя спокойно, только если все вокруг были счастливы. Вот почему она изо всех сил старалась нравиться друзьям и коллегам. Часами слушала отца по телефону. Пыталась угодить начальнику, отвечая на рабочие письма в два часа ночи. Ездила ночевать к своему парню, чтобы ему не приходилось тащиться через весь город. Моника стала экспертом-физиономистом, распознавая по мимике и интонации голоса малейшие признаки недовольства. Как только ее сигнализация срабатывала, Моника старалась угодить или убегала. На заботу о себе и личные цели у нее уже не оставалось сил.

При умении дифференцировать мысли и чувства чужая тревожность затрагивает нас в меньшей степени. Дифференцированные люди не забывают о себе и могут адекватно общаться с близкими даже в сложных ситуациях.

Как же повысить уровень дифференцированности? Переключиться на себя. Чтобы понять разницу между мыслями и чувствами, надо лучше узнать последние, ведь нам от них никуда не деться.

## **Подружитесь с тревогой**

Общество относится к тревоге как к опухоли. Ее пытаются вырезать, излечить или уменьшить до микроскопических размеров. Уровень тревоги становится мерилем успеха психотерапии. Я наблюдала, как некоторые корили себя за переживания после расставания, утраты, переноса рейса в шестой раз подряд. Но стрессовые события неизбежны, и с этим ничего не поделаешь. Тревога — ваш попутчик по жизни, возможно надоедливый, но все равно с ним стоит познакомиться поближе.

Свою тревожность я представляю как дымовой датчик: он необходим, даже если иногда срабатывает из-за ерунды, например пригоревшей еды. И несмотря на это он защищает

от реальной угрозы. Когда включается сигнализация, я не бегу из дома с криками и не колочу по ней ручкой швабры, а озираюсь в поисках огня. Если ничего не горит, я выключаю сигнализацию. В моих интересах иметь сверхчувствительный датчик, ведь однажды он может спасти жизнь.

Степень чувствительности наших внутренних датчиков зависит от опыта отношений, особенно с родителями. У некоторых чувствительность повышена. Это обусловлено уровнем дифференцированности. Иногда тревожность надрыгается: «Пожар!» — а никакого пожара нет. Мы получаем пассивно-агрессивное сообщение, и она вопит: «Опасность!» Тревожность чувствительна, как датчик дыма. И чем чаще вы придумываете опасности, тем она выше. Сигнализация включалась, когда Моника получала от руководителя e-mail с приглашением на встречу. «Тебе скажут об увольнении». Голос разума твердил, что это не так, но эмоции перевешивали. Моника ругала себя за то, что делает из мухи слона и так болезненно реагирует, но этим только повышала чувствительность сигнализации.

Мы обсудили с ней, как любознательность помогает развивать дифференцированность и снижать хроническую тревогу.

Дифференцированные люди не роботы, они тоже знакомы с тревогой, но не поддаются ей и замедляют ее нарастание. Они улавливают разницу между реальной и надуманной опасностью, отключают автопилот и берут себя в руки. А еще они не идут на поводу у чувств. Тревожность подчас ведет себя как падкий до сенсаций папарацци: берет происходящее в настоящий момент и пишет заголовок в погоне за лайками.

Реальность: Никто позвал на свидание.

Тревожный заголовок: Ты умрешь в одиночестве с десятью кошками!

Реальность: Начальник прислал непонятное письмо.

Тревожный заголовок: Как выжить на улице, когда меня завтра уволят?

Реальность: В квартире странный шум.

Тревожный заголовок: Как отбиться от грабителя утюжком для волос?

Реальность: Отправляешь сообщение новому другу.

Тревожный заголовок: Поздравляем, вы — прилипала года по версии журнала Time!

Заголовки, конечно, броские, но к реальности отношения не имеют. Тревожность как корреспондент информационного канала, ей лишь бы устроить хайп. А рассудок — спокойный радиоредактор, которого в первую очередь интересуют факты. Чтобы успокоиться, подумайте, что происходит на самом деле. Пусть ваш внутренний советник разложит все по полочкам.

Тревожность нас обманывает, а вот ее любимые темы.

- Самолет наверняка упадет.
- Ты его раздражаешь.
- Все друзья в соцсетях успешнее тебя.
- Вот сейчас тебя и уволят.
- Тебя никто не понимает.
- За занавеской убийца!
- Ты никогда не найдешь работу.
- Тебя не за что любить.

Тревожность обожает слова «наверняка», «никогда», «никто», «хватит», «надо» и «навсегда». Для нее существует только черное и белое. Она избегает даже малейшего риска. Как же вернуть контроль над своей жизнью? Как отобрать рычаги управления у чувств и отдать их рассудку?

## **Реактивность и реакция**

Чтобы успокоиться, Монике нужно думать только о себе и забыть обо всех остальных. Я посоветовала понаблюдать, как тревожная сигнализация влияет на повседневную жизнь. Через некоторое время Моника рассказала о недавней встрече со своим парнем. Он прислал сообщение, что захлопнул дверь в квартиру, а ключ забыл. У Моника был запасной, но она только что вышла из душа и начала готовить ужин. Она почувствовала, что ее парень нервничает — в такой ситуации это естественно. При этом Моника не сумела провести границу между его беспокойством и реальностью и, бросив еду на плите, с мокрой головой и в легком пальто помчалась через весь город отдавать ключ. К тому моменту ее парень, ждавший в баре, уже успокоился. «Не стоило так торопиться, — сказал он. — У тебя волосы заledenели!»

Моника «заразилась» его волнением и не успела подумать, что он и сам в состоянии приехать к ней за ключом. Сработала сигнализация, и Моника отреагировала как настоящий пожарный. Вот только пожара не было!

Многих, кажется, ничем не вывести из себя. Нам редко попадают люди, которые раздают пощечины или орут в телефонную трубку. В основном все мы вовремя приходим на работу и аккуратно платим налоги. Разве что все мы немного невротики и очень хотим понравиться окружающим. Но тревожность не дремлет: раздается сигнализация, и вместо реакции включается реактивность. Для достижения комфорта тревожность требует немедленных действий, даже неразумных. Реакция же предполагает, что мы подумаем и сделаем так, как считаем правильным. Рассмотрим примеры реактивности и реакции.

### **Проявления реактивности (чувства)**

- Отвечать на письма, не требующие немедленного ответа, в десять вечера.
- Бояться рисковать из страха получить отказ.
- Ставить невыполнимые сроки.
- Стараться всем услужить.

- Делать неинтересные или бессмысленные, с вашей точки зрения, вещи.
- Проверять, сколько у вас лайков.

### **Реакция (рассудок)**

- Высказывать свое мнение, а не доказывать его с пеной у рта.
- Не считать отказ катастрофой.
- Ставить реалистичные сроки.
- Отказываться от заданий, не отвечающих вашим интересам и ценностям.
- Не пытаться управлять эмоциями и поступками других людей.

Списки могли бы принадлежать двум людям с разными уровнями дифференцированности. Угадайте, кто из них спокойнее и продуктивнее. Еще раз взгляните на первый список и обратите внимание на фокус — он направлен вовне. В реактивном состоянии мы пытаемся «прочитать» чужие мысли. Наверное, им не понравилась моя идея. А если они подумали, что я тупой? Может быть, послать второе письмо, полюбезнее? При этом тревожность склоняет нас к худшим из возможных вариантов.

Тревожность очень усложняет жизнь. Постоянные старания понравиться отнимают силы, и мы лечимся кофеином, алкоголем, перееданием, телевизором и шопингом, ставим себе еще более высокую планку и ищем успокоения в других людях. Многим удастся протянуть в таком режиме довольно долго. Но любая волна стресса, порожденного утратой, расставанием или увольнением, способна моментально разрушить хрупкое ощущение «я».

Именно после таких событий чаще всего и обращаются к психологу. В программах двенадцати шагов первый шаг заключается в том, чтобы сказать себе: «Мы признаём свое бессилие перед\_\_, признаём, что потеряли контроль над собой».

Над прочерком надо вписать свои успокоительные ритуалы, например лезть, трудоголизм или алкоголь. Мы впадаем от них в зависимость, и первый шаг — это признать, что они больше не действуют.

Многие привыкли снижать тревогу за счет любви и одобрения окружающих. Боуэн сомневался, что тем, кто чувствует себя недолюбленным, нужно больше любви, и считал таких людей зависимыми от нее. А как и при любой зависимости, увеличение дозы не решает проблему. Навязчивое обновление страницы в Twitter и очередной коктейль приносят лишь временное облегчение. Дело совсем не в недостатке родительской любви, а в том, что ребенка не побудили эмоционально сепарироваться. Многие, как и Моника, ждут от психолога утешения и одобрения. Но я от этого воздерживалась, памятуя завет Мюррея Боуэна. Моника должна была научиться избавляться от тревожности сама. Когда она рыдала, я не говорила, что все наладится. Я не давала советов, что делать, когда Моника сама этого не знала. Вместо этого я всячески давала ей понять, что мне важно ее мнение и ее мысли. Однажды, когда Моника извела уже десятую салфетку, я посмотрела на нее и сказала: «Больше всего мне сейчас хочется узнать, как вы поступите». Моника поняла, что я готова ей помочь (а в чем именно — она должна решить сама) и что ее мысли, пожалуй, даже важнее моих. И знаете, что из этого вышло? Ей тоже стало интересно. Моника перестала заниматься самоедством и стала анализировать свое поведение и тревожность. Она завела дневник наблюдений и с удовольствием делилась своими записями. Она взглянула на свою жизнь с любознательностью первооткрывателя, а не как прежде — с недовольством критика.

Заинтересованность для меня противоположность тревожности. Если я проявляю участие, дела у клиентов налаживаются. Если же пытаюсь вмешаться и сделать все за них, то людям кажется, что они ни на что не способны, что их мнение неинтересно и что обо всем нужно спрашивать у меня. Успокаивать людей и лишать их возможности взять

на себя ответственность — это и есть реактивность вместо реакции, попытка осчастливить окружающих (как это делала Моника).

На смену вине и стыду пришла любознательность, и Моника научилась отмечать моменты, когда подступает тревога. Чтобы не забыть, что надо остановиться и подумать, Моника повесила у себя в спальне плакат с огромной надписью: «Пожара нет!» Это даже смешило ее, а смех — лучшее противоядие от тревожности. Постепенно Моника брала на себя управление жизнью. Моника по-прежнему могла расплакаться от резкого письма начальника, но уже не жаловалась на горькую участь коллегам, а выходила на пробежку. Несмотря на недовольство отца, Моника снова стала общаться с братом. Она поняла, что отец не прав и что пострадал в этой ситуации не только он один. Моника внутренне съежилась, когда на нее набросилась подруга, но не ударилась в извинения, как обычно, а продолжила отстаивать свое мнение.

Монике понравилось быть дифференцированной, другими словами — быть собой. Она поняла, что прогресс — это не отсутствие тревожности, а способность управлять своей реакцией на нее и относиться к ней по-взрослому. Моника научилась спокойнее воспринимать разочарования, противоречия и даже неудачи, ее настроение улучшилось, а жизнь стала доставлять больше удовольствия.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Когда мне трудно отделить мысли от чувств?
- В каких отношениях я не вижу границы между своими и чужими мыслями?
- В чем я вижу несуществующую угрозу?

### **Анализировать**

- Чем реакция на воображаемую опасность ухудшает качество моей жизни?
- Как мне хотелось бы реагировать в тревожных ситуациях?
- Как вовремя вспомнить, что нужно остановиться и задуматься над своей реакцией?

### **Останавливать**

- Как пережить дискомфорт при отказе от успокоительных ритуалов?
- Что поможет мне научиться разделять мысли и чувства?
- Кто или что поможет мне развивать дифференцированность?

### **Практика**

Подружиться с тревогой — значит замечать все, что она вам подсказывает. Назовите ее (мою зовут Карл) и напишите себе письмо от ее имени. Например: «Дорогая Катлин, это твоя тревога. Я расскажу, что плохого с тобой может сегодня случиться!» Прочитайте письмо, успокойтесь, поразмыслите над фактами и напишите ответ. Обменявшись несколькими письмами, вы поймете, что тревога похожа на нервного приятеля, который искренне печется о вас. Но это не значит, что его надо во всем слушаться.

## Глава 3

### Маска псевдо-«я»

*Потребность нравиться? У меня ее нет. Нравиться приятно. От этого получаешь удовольствие. Мне приходится нравиться, но я в этом не нуждаюсь так сильно, как в похвале.*

Майкл Скотт, сериал «Офис»

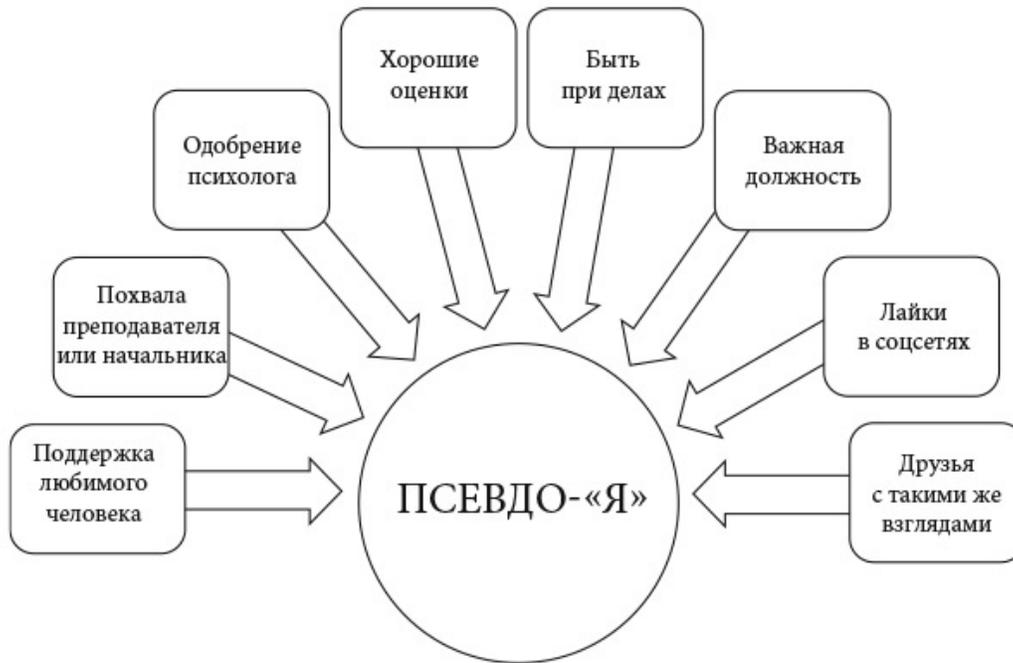
Если вы читали и думали: «Понятно, с дифференцированностью у меня все в порядке. Я не поддаюсь тревоге», то в этой главе мы обсудим самое интересное: как люди притворяются, что у них все хорошо. Некоторые настолько изображают спокойствие, что сами в него верят.

Адам обратился к психологу после избрания Дональда Трампа. Не потому, что был недоволен результатами выборов, а из-за смены администрации президента — именно там Адам работал. Адаму двадцать пять лет, он пришел в политику, насмотревшись сериала «Западное крыло»<sup>2</sup>. После окончания одного из лучших университетов Адаму повезло с программой стажировки, в результате которой его приняли в администрацию Обамы. Черeda успехов завершилась увольнением в день инаугурации нового президента в 2017 году. Адам искал работу уже несколько месяцев и с трудом вставал по утрам из постели. Он мылся от силы пару раз в неделю и немного приободрялся лишь в присутствии подруги.

У Адама началась депрессия и пропала мотивация продолжать поиски.

На работе Адам выглядел многообещающим, эмоционально зрелым юношей, способным сохранять хладнокровие в любой ситуации. Почему же теперь, поддавшись тревожности, он лежит на диване, засыпанный крошками от чипсов?

## СТИМУЛЯТОРЫ ПСЕВДО-«Я»



Вернемся к понятию дифференцированности. Мюррей Боуэн задумывался, почему у одних она более развита, чем у других. Он отметил, что внешне дифференцированность никак не проявляется. У каждого человека два «я»: одно цельное, состоящее из реальных убеждений, ценностей и способностей, другое — псевдо-«я», сообразное обстоятельствам. Если оно доминирует, манера поведения человека меняется в зависимости от окружения. Например, авторитетный в компании руководитель, встречаясь с братьями, превращается в настоящего бандюгана.

Под маской псевдо-«я» мы выглядим более дифференцированными, чем есть на самом деле. Она позволяет легко изобразить здравомыслие, сильный характер и выдержку.

Престижная работа Адама подпитывала его поведение и настроение. В родном городе он был знаменит, как рок-звезда. Родители хвастались успехами сына при любом удобном случае. Титулы, похвалы и внимание помогали Адаму сохранять спокойствие и нормально функционировать. Без стимуляторов все рухнуло.

## Стимуляторы псевдо-«я»

Отождествляя себя со стимуляторами псевдо-«я», мы передаем власть над собой в чужие руки. Легкое самодовольство от успехов на работе или в учебе — обычное явление, но «я» не становится от этого цельным. Тревожность уходит, но только на время. Мы нуждаемся в стимуляторах постоянно, как в наркотиках. Такая зависимость от окружающих называется «я» займы»: мы не гнушаемся брать в долг спокойствие и уверенность, когда не можем выработать их сами.

Конечно, в любых отношениях мы в какой-то степени берем или даем «Я» в долг. Но слишком большие долги приводят к тревожности, депрессии и прочим неприятностям. Если мы даем людям право влиять на нашу жизнеспособность, то точно так же даем им возможность сдуть нас в любой момент, как воздушный шарик.

Кажется, большие успехи в профессии или учебе невозможны без высокого уровня дифференцированности. Но у многих, как и у Адама, настроение похоже на американские горки — в зависимости от того, хвалят человека или нет. При щедром на комплименты начальнике работоспособность резко повышается, но меняется начальник — и у человека начинается депрессия. Уходит один из супругов — и оставшийся лишается представления о том, кто он такой. Отличник заканчивает институт и понимает, что не способен мыслить самостоятельно. Слишком большая часть нашей самооценки зависит от вещей, нам неподвластных.

Люди часто обращаются к психологу, потому что псевдо-«я» одержало над ними верх. Что-то случилось или изменилось, и самооценка утратила опору. Такие люди ни в чем не находят успокоения и не доверяют своим мыслям. Им хочется немедленно найти нового партнера или добиться чего-нибудь, чтобы полегчало. Это подходящий момент научиться думать своей головой и развивать дифференцированность.

Мы обсуждали с Адамом, какие внешние факторы влияли на его самоощущение. Позитивная энергия подруги, признал

Адам, добавляла псевдосил, а должность и признание подпитывали чувство собственной значимости. Помимо этого, Адама успокаивали только телевизор и курение, что лишь усугубляло депрессию. Адам хотел найти способ лучше и решил работать над цельностью «я».

Все мы по-разному справляемся с боязнью отказа, разочарованием и неудачами. Амбициозные люди заглушают тревожность, придерживаясь стереотипных схем достижения успеха. В режиме псевдо-«я» убеждения теряют опору, и мы впиваем все, что подсовывает окружающая среда. К примеру, в США есть массовый стереотип, согласно которому человек должен функционировать как коммерческая компания: ставить высокие планки, стремиться к росту доходов и уж по крайней мере быть не хуже соседей. При этом никто даже не задумывается, подходит ему такое мировоззрение или насколько оно реалистично.

Когда мы начинаем жить своим умом и проверять собственные догадки, псевдо-«я» замещается цельным «я», и мы обретаем почву под ногами.

## **Наращивание «я»**

Многие ищут спасения от тревоги в чужом внимании, уверенности, одобрении и принятии. Наблюдая за реакцией других людей, вы остаетесь на территории псевдо-«я». Истинным ценностям и убеждениям здесь нет места. Чтобы отвоевать эту территорию, вам нужно наблюдать за собой и учиться разделять мысли и чувства. Поддерживайте контакт с другими людьми, но старайтесь не зависеть от их мнения. Силы, которые вы раньше вкладывали в ожидания от других, пустите на достижение своих целей и заботу о себе, и почувствуете себя комфортно в любых отношениях.

Как укрепить собственное «я», а не брать взаймы.

- В сложной ситуации глубоко дышите и максимально расслабьтесь, прежде чем что-либо предпринимать.

- Составьте список вариантов развития событий и ваших действий.
- Прежде чем обращаться за помощью, сначала попробуйте решить проблему самостоятельно.
- Сами оценивайте свою работу, а потом спрашивайте чужое мнение.
- Сформулируйте свои ценности и убеждения.

Увидев, какие проблемы создает псевдо-«я», Адам занялся самоанализом: стал ежедневно записывать негативные мысли и заметил любопытную тенденцию. Думая, что без работы он ничего собой не представляет, Адам брал «я» займы из общепринятого определения успеха. Сам он не считал неудачниками людей, занимающих простые должности. Почему же для себя он делал исключение?

Адам решил четко сформулировать для себя понятие успеха. Для человека в депрессии нужен самый щадящий и в то же время объективный способ оценки прогресса. На тот момент Адам определил успех так: обращаться за помощью и заботиться о себе. Набравшись мужества, он проконсультировался с психиатром, и благодаря лекарственной терапии перепады настроения смягчились. Адам записывал, когда принимал душ, выходил из дома и добирался до спортзала. Список с этими фактами помогал справляться с тревожными мыслями о том, что он ничего не делает. Адам также попробовал преодолевать плохое настроение самостоятельно, а не ждать заверений от подруги и родителей, что все наладится.

Постепенно Адам стал понимать, что не нуждается в чужом одобрении, чтобы увериться, что он на верном пути. И что его «верный путь» не обязательно должен быть похож на сериалы. Что жизнь не гарантирует нужное количество внимания, но это не повод падать духом и терять самооценку.

Если вы давно берете «я» займы, то знаете, что взлеты на эмоциональных качелях не стоят падений. Если вы устали притворяться, что у вас все отлично, перестаньте бегать за

одобрением и подумайте, что для вас по-настоящему важно. Вспомните, какое мерило успеха вы позаимствовали, а не создали сами и как часто вы оценивали себя, исходя из реакции окружающих. Все это поможет наращивать цельное «я». А с ним вы сможете отправиться за настоящей мечтой, построить глубокие отношения и понять истинные ценности в этом тревожном мире.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Какие достижения или люди поднимали мою самооценку и настроение?
- Когда стимуляторы псевдо-«я» улучшали мое состояние и функционирование? И когда ухудшали?
- Когда любовь и похвалы оказывались нужнее собственных убеждений и интересов?

### **Анализировать**

- Как чужие одобрение и поддержка помогают справиться с тревожностью?
- В каких ситуациях псевдо-«я» не отражает мои истинные убеждения и ценности?
- Что поможет запомнить, что успокоиться можно самостоятельно, без участия других?

### **Останавливать**

- В каких отношениях и ситуациях мне следует перестать брать «я» займы?
- Как взять на себя ответственность за свою самооценку?
- Как продолжать работать и жить без псевдо-«я»?

## **Практика**

Возьмите лист бумаги и нарисуйте кирпичную стену. На кирпичах напишите достижения, должности или опыт, сформировавшие ваше восприятие себя.

Посмотрите на рисунок и подумайте, сколько кирпичей зависят от чужого мнения. А на скольких кирпичах написаны ваши истинные интересы и увлечения? Благодаря тренировкам вы пробежите десять километров, но не заставите никого лайкнуть пост про это в Facebook. Как же создать «я», менее чувствительное к признанию окружающих?

## Глава 4

# Определить себя

*Правила и законы существуют не для тех минут, когда нет искушения, они как раз для таких, когда душа и тело бунтуют против их суровости... Если б я для своего удобства нарушала их, какая была бы им цена?<sup>3</sup>*

Джен Эйр, героиня одноименной книги Шарлотты Бронте

В тридцать пять лет у Кармен на руке появилась странная зудящая сыпь. Но на работе завал, по дерматологам бегать некогда, и Кармен махнула рукой. Вскоре появилась усталость, которая не проходила даже после отдыха, а по телу пошли какие-то пятна. К врачу Кармен побежала лишь тогда, когда стали выпадать волосы. По результатам анализов диагностировали волчанку<sup>4</sup>.

Три года спустя Кармен с трудом выкроила время на консультацию со мной. У нее очень напряженная работа в сфере антикризисного управления, а свободное время хотелось проводить со своим мужчиной и с друзьями. Но Кармен не с кем было поговорить о болезни. Семейные отношения оставляли желать лучшего. Две родные сестры Кармен постоянно ругались на семейных торжествах. «Они считают меня несамостоятельной. Мама хочет, чтобы я переехала обратно в Калифорнию. Мы и двух суток не можем пробыть рядом, не поскандалив».

С начальством Кармен тоже не решилась обсуждать свой диагноз. Опаздывая на работу из-за плохого самочувствия, она придумывала разные причины: «Не хочу показаться размазней, — сказала она, — но мне кажется, я пытаюсь совместить несовместимое. Надо что-то менять. Не хочу еще сильнее разболеться из-за работы».

В [третьей главе](#) я упомянула, что дело доходит до самоопределения, лишь когда псевдо-«я» попадает под удар в результате каких-то непредвиденных событий. На каком-то

уровне стресса уже невозможно действовать на автопилоте. Задумайтесь обо всех случаях, когда вы брали уверенность и спокойствие займы у других людей или черпали их в зависимостях и развлечениях. Есть ли рецепт создания цельного «я»?

Все хотят знать, что делать. Это первое, о чем клиенты спрашивают на консультации. Но что изменится, если я вам это скажу? Определить себя можно только самому.

## **Во что вы верите?**

Проверочный вопрос. Помните две составляющие дифференцированности?

1. Способность разделять мысли и чувства.
2. Способность отделять свои мысли и чувства от чужих.

Одна составляющая касается вашей личности, а другая — отношений. Логично, что цельное «я» устойчивее к тревожности и благодаря ему мы осознаем себя отдельной личностью и в то же время участником отношений.

Здесь уместна спортивная метафора с трехочковым броском: сначала вы учитесь бросать мяч на пустом поле, а потом — пробиваясь через защитников. Вы *думаете* за себя, а после *думаете и действуете* как индивидуум в группе. Второе труднее и невозможно без первого.

В предыдущей главе мы обсуждали, что псевдо-«я» не рассуждает, а заимствует убеждения и идеи у окружающих. Чтобы развивать цельное «я», надо понять, во что вы по-настоящему верите, и не потому, что это удобно, хорошо выглядит или противоположно мнению противного Теда из вашего отдела! Истинные убеждения не связаны ни с конформностью, ни с протестом. Они не зависят от окружающих. Это личное мнение, вытекающее из вашей логики и аргументов.

Изучающим теорию Боуэна дают задание написать «сводку убеждений» — в любом количестве. Главное, чтобы люди задумались о личных ценностях и убеждениях. В такие моменты многие понимают, что, в сущности, живут чужим умом. Принципы и убеждения не просто так называют устойчивыми. Люди с шатким, нетвердым мнением прогибаются под других и приобретают так называемое стадное мышление.

Шаткие убеждения приводят к:

- демонстративному уходу;
- согласию с присутствующими;
- отказу общаться с несогласными;
- ссорам;
- попыткам навязать свое мнение;
- усилению тревожности!

Созревшие, твердые убеждения — нечто противоположное косности и догматичности. Многие люди, приобретая опыт и получая новую информацию, меняют убеждения. Это нормально, главное — не менять их в угоду другим, пытаюсь порадовать их или успокоить. Это мыслительный, а не машинальный процесс. И в нем коренится разница между реактивностью и реакцией.

Многие, едва приступив к работе над дифференцированностью, начинают отстаивать свои убеждения и ценности. Но как это делать, не сформулировав их? В этом и заключалась проблема Кармен. Она хотела, чтобы начальник и родные поняли, что с ней что-то происходит, но сама не знала, что это. Кармен чувствовала, что хроническое заболевание нарушит ход обычной жизни. Ее пугали мысли о болезни, но что думать и во что верить, она еще не знала.

Должна заметить, что убеждения и ценности за один присест не сформулируешь. Это постепенный процесс. Люди прекрасно оправдывают нехваткой времени нежелание решать, что для них важно в браке, в профессии, в интересах или вере. Это ключевые вещи в жизни. Одна мысль о них вызывает тревогу.

Конечно, это посложнее, чем изображать занятость и смотреть сериалы. Но помните, что дискомфорт свидетельствует об отключении автопилота и о том, что вы сбрасываете маску псевдо-«я».

## **Идентификация принципов**

Кармен задумалась, как хочет жить и что для нее важно. Как поступать в трудных ситуациях. Сосредоточилась на реалиях болезни вместо фантазий о чудесном исцелении и ужасов гипотетических проблем.

Постепенно Кармен научилась избегать тревожности. Она записала принципы, удерживающие ее от автоматического режима тревожности. Эти принципы касались долгосрочного спокойствия, а не краткосрочного облегчения. Иначе говоря, Кармен начала действовать осмысленно, а не под влиянием чувств.

Доктор Боуэн называл это «функционированием, основанным на принципах». Вот принципы Кармен.

### **Принципы Кармен**

- Я расскажу родным о своей болезни и не буду их успокаивать.
- Я поставлю в известность начальника и буду отпрашиваться с работы при необходимости.
- Я буду делать дела последовательно, не торопясь.
- Я поставлю здоровье выше желания успевать столько же, сколько остальные.
- Я буду принимать помощь от любимого человека при необходимости.

Новые принципы Кармен оказались противоположностью ее привычному поведению. Тревожность побуждала Кармен успокаивать родных или избегать их. А еще лгать начальнику, пытаться успеть все сразу, сравнивать себя с другими и отказываться от помощи. Не удивительно, что ей не хватало сил

на все. Глядя на список, Кармен представляла трудности, поджидающие ее впереди. Приступать к тому, чего раньше никогда не делал, страшно, но и интересно.

В конце книги есть страница для вашего списка принципов. Под влиянием жизненных событий они меняются или переосмысливаются. Но в любом случае стоит задуматься, что вы хотите изменить в жизни. Принципы не позволят тревожности вмешиваться в поступки.

## **Определение себя в отношениях**

Иметь принципы — согласитесь, это круто и по-взрослому. Некоторые вешают список на зеркало или заучивают наизусть — мой приклеен к задней крышке телефона. Сложность в том, чтобы следовать им, когда мы вступаем во взаимодействие с другими людьми. Это серьезная проверка самоопределения, потому что у окружающих свои мысли и тревоги. Перемены начинаются не в ходе психотерапии и берутся не из воздуха. Вы меняетесь *в отношениях* с самыми близкими.

Что это означает? А то, что вы не изменитесь, избегая людей, от которых эмоционально не отделились. Людей, которые знают все ваши больные места. Наверное, вы догадались, о ком я говорю. О родственниках.

Теперь Кармен предстояло доказать свои принципы в семье, на работе и в любви — так сказать, выйти из раздевалки на спортивную площадку: изменить привычное поведение, то есть перестать ссориться с матерью и скрываться от начальника. Таким образом Карен повысит уровень дифференцированности.

Как правило, родственники и коллеги относятся к нашим изменениям прохладно. Мало кому нравится нарушение покоя. Именно поэтому, меняясь, вы временно повышаете тревожность всей системы. Иногда окружающие быстро приспособливаются к новшествам, но чаще всего, особенно в тревожных семьях, вы услышите: «Что за ерунду ты

устраиваешь? Так не делается! Ты совсем на себя не похожа. Перестань уже». Но и они в итоге смиряются с новшествами.

Именно так произошло с Кармен. Она поехала в отпуск к родителям и все рассказала. Как и ожидалось, мама носилась за ней по всему дому, источая тревогу: «Как ты будешь работать, если тебе все время надо ездить в больницу? Ты точно не хочешь переехать домой? У тебя со страховкой все в порядке?»

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЕБЯ



Кармен следовала первому принципу: быть честной и не брать на себя ответственность за эмоции матери. Кармен очень старалась! Но ребенку трудно выносить материнскую тревогу, и в итоге Кармен не выдержала и накричала на мать. Обе расплакались.

Быть собой в семье — тяжкий труд. Возможно, у вас все получится не с первого и даже не с десятого раза. Но если каждый раз вы сможете продержаться хоть немного дольше и не потерять способность мыслить здраво, это уже успех. Снижение реактивности в контексте семьи положительно скажется на всех остальных аспектах жизни.

Кармен не падала духом. В конце концов в очередной визит к родителям она сумела сохранить спокойствие. Она выслушала маму и вот что ответила: «Мама, я учусь жить со своей

волчанкой. Я не могу сказать тебе, что делать с больной дочерью. Тебе придется подумать об этом самой».

Она сказала это не зло, а просто поделилась тем, что думает.

Вот это, друзья мои, и называется *быть собой*.

У Кармен получилось. Она осталась спокойной и высказала, что думает. У нее будто камень с души упал. А что же мама, тоже испытала облегчение и успокоилась? Ответила: «Спасибо, Кармен, именно это я хотела услышать»?

Ох, если бы... Она обвинила дочь в холодности. Сказала: «Я тебя совершенно не узнаю!» — и заплакала. Ну вот, опять.

В этом раз Кармен не растерялась. Она знала, что мать вряд ли сочтет ее поведение нормальным, и не ждала мгновенного понимания. Кармен понимала, что матери тоже нужно время, чтобы переосмыслить ситуацию, и настроилась на терпеливое ожидание. Когда люди тревожно реагируют на ваше новое «я», легко скатиться в прежнюю колею. Для Кармен эта ситуация стала серьезной проверкой.

Постепенно мать Кармен успокоилась. Она тоже обратилась к психологу и научилась обсуждать болезнь дочери без истерик. Поняла, что Кармен может сама о себе позаботиться, и наконец-то увидела в ней взрослого человека. Она стала более адекватной, что положительно сказалось на отношения с Кармен.

У этой истории счастливый конец. Определение себя не всегда приносит любовь и принятие других людей, но вы перестанете зависеть от их мнения. И к тому же ваша тревога понизится. Возможно, окружающие постепенно успокоятся, как и родня Кармен. Как же хорошо, когда все спокойны.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Когда я перенимаю чужие убеждения и ценности, не подумав своей головой?
- В каких случаях из-за незрелых убеждений у меня случаются конфликты или повышается тревожность?

- В каких отношениях мне особенно сложно думать самостоятельно или высказывать свое мнение?

### **Анализировать**

- В каких сложных жизненных ситуациях мне понадобятся принципы?
- Где взять время на формулировку принципов?
- Кто или что поможет мне сформулировать принципы?

### **Останавливать**

- Как себя вести, чтобы стать более дифференцированным человеком?
- С кем чаще общаться для практики самоопределения?
- Как подготовиться к неизбежному сопротивлению близких в случае расхождения мнений?

### **Практика**

Представьте, что в вашем дворе потерпел крушение инопланетный космический корабль. В обмен на секрет о том, как перемещаться со скоростью света, пришельцы просят пять мудрых мыслей зрелого человека.

Что бы вы им сказали? Отражает ли это ваш способ взаимодействия с другими людьми? Постарайтесь запомнить это и воспользоваться в стрессовой ситуации.

### **Резюмируем первую часть!**

Вы многое узнали в этих четырех главах. Давайте подведем итоги.

1. **Фокус на себя.** Чтобы снизить тревожность, осознайте, как справляетесь с ней сейчас. Тревожность заставляет фокусироваться на других людях и их недостатках и в поисках виноватых вопрошать «Почему?». Отнеситесь к себе как к подопытному кролику и

понаблюдайте, как вы взаимодействуете с окружающими в тревожном состоянии.

2. **Учитесь разделять мысли и чувства.** Тревожность искажает восприятие действительности и заставляет видеть повсюду несуществующие угрозы. Дифференцированность — это способность отделить мысли от чувств и реальность от фантазий.
3. **Учитесь отделять свои мысли и чувства от чужих.** Дифференцированность — это еще и понимание, где заканчиваются ваши мысли и чувства и начинаются чужие. Люди с низким уровнем дифференцированности неспособны эмоционально отделиться от родственников и не умеют мыслить самостоятельно.
4. **Замечайте, когда берете «я» взаймы.** Псевдо-«я» — это маска, которой вы прикрываетесь в отношениях с окружающими. Псевдо-«я» создает видимость силы, собственной важности и спокойствия, поэтому наше настроение и действия зависят от других, а мы постоянно нервничаем.
5. **Определите свои убеждения и принципы.** Те, кто повышает свой уровень дифференцированности, начинают лучше понимать свои убеждения и формулировать принципы. Они готовы отказаться от автоматических действий, с помощью которых борются с тревожностью, и начать думать самостоятельно.
6. **Практика самоопределения в значимых отношениях.** Практика **определения себя** происходит в контакте со значимыми для вас людьми. Тревожность может временно вырасти, но потом ее общий уровень у вас и в отношениях в целом пойдет на спад.

Это не порядок действий, после которого — бац! — и вы дифференцированный человек. Погружение в спокойное состояние — это процесс наблюдения, оценки и прерывания длиной в жизнь. Через постоянное наблюдение вы познаёте себя и приходите к истинному покою. Этим мы и займемся в следующей части. Мы конкретнее обсудим, как уменьшить тревожность в отношениях. Мы поговорим о родителях, любимых, друзьях и знакомых. Вы готовы стать спокойнее рядом с этими замечательными людьми?

Часть вторая

# **ТРЕВОЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

## Глава 5

# Семья

*По мне, ненормальная семья — это любая семья, где больше одного человека.*

Мэри Карр, «Клуб лжецов»

Проблема Ричарда — его семья. По остальным параметрам он опровергал все мифы о бедствующих миллениалах. Ричард занимал завидную должность в агентстве цифровых стратегий. Не тратясь на дорогостоящее «здоровое питание», он накопил на квартиру. Он уже два года встречался с парнем, все складывалось замечательно, и Ричард хотел познакомить его с родителями. В этом и была проблема — родители не приветствовали однополые связи. На первый взгляд, родственники Ричарда казались обычными людьми. После выхода на пенсию его родители поселились в Южной Каролине. Младший брат Кевин уже семь лет не мог закончить колледж, и если не лежал в реабилитационном центре, то жил у родителей на цокольном этаже. Старшая сестра Кэтрин укатила за тысячу километров и поддерживала с близкими хорошие отношения. Последнее слово во всем было за бабушкой. Она восседала на Железном Троне в доме престарелых через улицу от родительского дома. Типичная американская семейка.

В семье Ричарда сложилось негласное правило, что бабушке надо во всем угождать, а Кевину — помогать. Ричард нарушил первое правило — еще в колледже объявил, что он гей. Скандала не было, но и радости это не вызвало: «Мы тебя любим, конечно, но ты же понимаешь, что такое известие убьет бабушку?» Родители Ричарда формально считались протестантами, но в церковь не ходили, поэтому он не был уверен, как они относятся к гомосексуализму. Превыше всего они ставили спокойствие семьи и поэтому уверяли бабушку, что Ричард еще не встретил свою единственную. Теперь же он планировал жениться и хотел пригласить на свадьбу всех

родных. Делать вид, что он копается в вариантах, стало невозможным.

## **Семья – механизм управления тревогой**

Если вы читали внимательно, то помните, что автоматическая реакция на тревогу развивалась у человека как инструмент выживания. Мы ругаем себя из-за этого, хотя все, что требуется, — это просто понаблюдать и разбавить машинальное поведение более осмысленным.

Сосредоточенность на себе мешает целостному взгляду на мир. Мы социальные существа и постоянно реагируем на окружающих. В первой части книги мы выяснили, как сосредоточиться на себе. Во второй части мы посмотрим на себя в контексте разных систем отношений. Как и отдельные личности, эти системы тоже пытаются преодолевать тревожность и поддерживать внутри себя относительное спокойствие.

Главная система отношений — это семья. Зачем она нам? Почему мы не рождаемся полностью сформированными и самостоятельными, как крошечные морские коньки, которые тысячами выпархивают из живота своего папаши?

Увы, человеческий младенец не выживет без посторонней помощи. Нам нужны сородичи, которые будут все делать за нас, и в том числе успокаивать. Большинство уверены, что все тревоги в жизни от родственников, но вообще-то семья нужна именно для того, чтобы чувствовать себя спокойнее. Семья — это механизм по снижению тревоги, и большую часть времени он прекрасно работает.

Чтобы стать экспертом по собственному тревожному поведению, наблюдайте за функционированием своей семьи — Боуэн называл его эмоциональным процессом. Для этого необязательно учиться на семейного психолога. Стрессовые ситуации в семье обычно происходят по шаблону. Как правило, есть всего пара стратегий, которые легко отслеживать. Понимание стратегий расширяет выбор действий, даже когда

сестра берет вашу машину «на время», а мама спрашивает, не собираетесь ли вы всю жизнь прожить в одиночестве. Давайте рассмотрим варианты стратегий.

## **Стратегия № 1: Дистанцирование**

Самый популярный способ избавиться от тревоги — избегать родственников как чумы. Дистанция может быть реальной, например, сестра Ричарда уехала жить на другой конец страны, а сам он навещал родных не чаще раза в год. Эмоциональная дистанция выражается в редком общении. Ричард был эмоционально далек от бабушки, потому что не рассказывал ей о своей личной жизни, и от брата — они обсуждали только баскетбол в колледже.

Вот как люди дистанцируются, чтобы справиться с тревогой в семье:

- сводят общение к светским темам;
- обмениваются письмами и сообщениями, не общаясь лично;
- составляют плотный график досуга, чтобы никто не болтался без дела;
- включают телевизор на всех семейных сборищах;
- работают допоздна;
- пьют или употребляют наркотики.

В самом по себе расстоянии между близкими людьми нет ничего плохого. Его никто не увеличивал бы, если бы это не помогало успокоиться. Кто на праздничных сборищах не делал вид, что увлечен футболом по телевизору, и не опрокидывал рюмашку перед бар-мицвой двоюродного брата? Но полностью избежать общения с людьми, которые нас нервируют, вряд ли удастся. И придется обсуждать с ними серьезные вопросы, а не аномальные осадки в нынешнем году. Иногда надо выключить телевизор и сообщить дедушке, что не собираетесь поступать в бизнес-школу. Иногда — изложить свои мысли и убеждения и объяснить, что для вас важно и кто вы

на самом деле. Если вы привыкли дистанцироваться, справиться с тревожностью будет сложно.

Сокращая дистанцию с родственниками, вы снижаете чувствительность к тревоге. Это как прививка, улавливаете аналогию? Вас заражают легкой формой болезни, и организм начинает вырабатывать антитела. После контакта с вирусом ему легче будет победить реальную болезнь. Попробуйте представить занудную тетюшку в виде штамма гриппа, некоторым помогает.

Ричарду дистанция помогала избегать неприятных разговоров о сексуальной ориентации. Он нечасто навещался домой и в редкие визиты обсуждал с бабушкой погоду и работу. Ему хотелось бы сказать правду, но для этого нужна практика. А с родителями он затрагивал эту тему только в присутствии сестры, служившей буфером. Чтобы успокоиться, Ричарду надо рассказать о своем партнере и пережить временное повышение тревожности. Быть собой в собственной семье он мог, только откровенно поговорив со всеми, в том числе с бабушкой.

## **Стратегия № 2: Конфликт**

На первый взгляд ссора скорее обостряет тревожность, чем понижает. Странное дело. Эволюция человеческой семьи насчитывает тысячи лет, но мы по-прежнему грыземся, кому достанется лампа тетюшки Мэри. Хоть в чем-то надо избегать конфликтов, правда?

Конфликт приносит временное облегчение в тревожной ситуации. Раз я уверена, что ты ошибаешься и что это тебе надо меняться, то могу немного расслабиться. Почувствовать себя более уверенной. Внезапно все становится ясно: да тебе лечиться надо. И правда, шла бы ты к психологу, Бренда!

Распространенных причин семейных скандалов немного:

- религия,
- политика,
- деньги,

- секс.

При нынешней социальной и политической обстановке верится с трудом, но сами по себе разногласия в этих темах не вызывают конфликта. Он начинается с эмоциональной реактивности, которую Боуэн называл незрелостью. Чтобы обойтись без ссор, не обязательно придерживаться одинаковых взглядов. Надо всего лишь уметь держать себя в руках — повзрослеть и прекратить выпускать когти по любому поводу.

Кроме сексуальной ориентации, в семье Ричарда скользкой темой были финансы. Ричард и его сестра Кэтрин считали, что родители не должны содержать Кевина, чтобы не потворствовать его зависимости. К тому же выглядело так, что они со своим хорошим поведением получали от родителей меньше внимания, чем Кевин. В свою очередь, родители боялись увидеть Кевина в морге, если не пустят его к себе. Кевин же ретировался каждый раз, когда всплывала эта тема. Представляете, какие страсти кипели в этой семье: страх, гнев, стыд, обида и ревность не давали никому успокоиться и найти разумное решение.

Чтобы не ввязываться в конфликты, Ричард должен был научиться двум вещам. Во-первых, наблюдать за реакцией родственников, когда зайдет речь о деньгах. И, во-вторых, не обвинять родителей и брата в сложившейся ситуации, а проанализировать, как он сам из-за незрелости способствует обострению конфликта.

### **Стратегия № 3: Треугольники**

Семья — это запутанная сеть взаимоотношений. Конфликт двух родственников, которые ополчились друг против друга, отразится на всех остальных. Каждая сторона будет искать союзников и доверенных лиц среди родни. Так образуются треугольники, позволяющие уменьшить тревогу или напряжение.

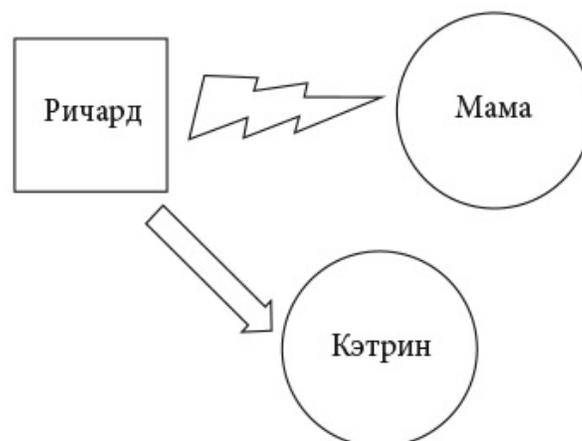
Признаки треугольников:

- сплетни о ком-то;
- изливание негатива;
- просьба передать кому-то что-то;
- просьба узнать о чем-то;
- принятие чьей-то стороны;
- привлечение кого-то в качестве буфера.

В семье Ричарда полно треугольников. Кэтрин звала его, когда ругалась с матерью. Бабушка настаивала, чтобы Ричард уговорил Кевина закончить колледж. Ричард просил родителей рассказать бабушке, что он гей. Когда дело доходит до неприятных тем, люди привыкли использовать друг друга в качестве посредников. Треугольники выручают, когда двое не могут найти общий язык.

Чем выше стресс в семье, тем больше треугольников. Ричард обнаружил еще один, с матерью и сестрой, касающийся его личной жизни. Ричард злился на не деликатность матери, жаловался сестре в СМС, и та наговаривала матери гневное голосовое сообщение. И так много раз по кругу, одно и то же — взрослее в такой ситуации не станешь.

ТРЕУГОЛЬНИК



**Стратегия № 4: Выполнять чужие обязанности или уклоняться от своих**

В тревожных семьях кто-то один часто берет на себя ответственность за менее приспособленных к жизни родственников. Получается своего рода перетягивание обязанностей туда-сюда. Чаще всего такое можно наблюдать между супругами, но бывает, что и дети берут на себя обязанности родителей или братьев и сестер. Ярлык проблемного получает супруг или ребенок, чьи обязанности взваливает на себя кто-то другой, хотя в сложившейся ситуации виноваты все.

Порой действительно проще сделать дело за кого-то, чем смотреть, как тот надрывается. Если не верите, значит, ваши родители никогда не просили вас помочь им с технологическими устройствами. Еще удобно прикинуться неумехой, чтобы за тебя все сделали другие. К чему разбираться в налоговых правилах, если папа охотно заполняет твои декларации? Поразительно, как присутствие кого-то из родственников иногда меняет ситуацию.

Ричард заметил, что его мать склонна взваливать на себя слишком много. Она без конца убиралась и начищала дом и постоянно пыталась всех накормить. Она заполняла за Кевина отклики на вакансии, когда тот, по его словам, слишком уставал. Она диктовала, что сказать бабушке и в чем приврать. Ричард понял, что при такой матери проще ничего не делать. Но иногда и сам подражал ей, относясь к брату и отцу как к полным неумехам.

Способы родственников справляться с тревогой и ситуацию в семье Ричард сравнил с игрой в твистер<sup>5</sup>. Все тянутся сверху, снизу и вокруг друг друга, сплетаясь в неустойчивый клубок, которой может опрокинуться от любого неосторожного движения.

## **Как сохранять спокойствие в присутствии родственников**

Из четырех стратегий понятна работа механизма управления тревогой в семье. Дистанцирование, конфликты, треугольники и выполнение чужих обязанностей или уклонение от своих —

это естественные адаптивные реакции на тревожность. Когда вы это поймете, то перестанете перекладывать вину на родственников и вешать на них ярлыки злодеев. А раз никто вам не угрожает, то и реактивность больше не требуется — можно немного расслабиться. Вы увидите, что в семейных драмах у каждого своя роль и вы отвечаете только за одну — свою. А изменив одну переменную, поменяете все уравнение.

Мы с Ричардом обсудили, что для наблюдений ему придется чаще звонить и ездить домой. На первых порах можно вести себя как обычно и только наблюдать и записывать. Вот что он написал после одной поездки.

Дистанцированность: я дистанцируюсь от бабушки, не рассказывая о своей личной жизни.

Конфликт: я провоцирую конфликт, требуя, чтобы родители перестали спонсировать Кевина.

Треугольники: я создаю треугольник, когда жалуясь сестре на родителей.

Выполнение чужих обязанностей или уклонение от своих: я беру на себя лишнее, когда поучаю брата; я прикидываюсь беспомощным, когда прошу маму поговорить за меня с бабушкой.

Наблюдение — главный инструмент снижения тревоги в семье. Многие начинают переделывать себя (или других!), не разобравшись, как все работает. По правде говоря, снизить реактивность по отношению к родственникам невозможно, по крайней мере не одной силой воли. А наблюдения пробуждают фронтальную область мозга, пресекающую инстинкт бить, замереть, бежать или нервничать.

Ричард общался с родственниками, фиксировал эмоции и записывал свои наблюдения. Он выработал план действий по снижению тревоги и повышению дифференцированности. Ему всего лишь надо было поддерживать контакт с семьей и *избегать* того, что он обычно делал.

## Семейные принципы Ричарда

- Сократить дистанцию. Я могу честно рассказать о себе бабушке и не пытаться повлиять на ее реакцию, какой бы она ни была.
- Снизить частоту конфликтов. Я могу спокойнее относиться к мнению родителей насчет помощи Кевину. Я могу выслушать всех, а потом спокойно высказать свое мнение.
- Избегать треугольников. Я могу построить личные отношения со всеми ближайшими родственниками, вместо того чтобы сплетничать и жаловаться Кэтрин.
- Действовать за себя. Я могу отстраниться и предоставить другим людям возможность делать все самим. И я не дам маме или Кэтрин делать что-то за меня.

Вот это речь не мальчика, но мужа. Ричард поставил себе непростые задачи. Из [примера Кармен \(четвертая глава\)](#) вы помните, что изменение поведения вызывает кратковременное повышение тревожности, а затем спокойствие. Мать Ричарда, скорее всего, разозлится, что он больше не захочет наставлять Кевина на путь истинный. Если Ричард расскажет бабушке правду о себе, та может бросить трубку и перестанет обсуждать с ним уровень пылицы в воздухе. Но Ричард серьезно настроился на перемены.

## Не лучше ли бежать от таких родственников куда подальше?

Услышав о теории Боуэна, многие поспешно заявляют, что некоторых людей проще вычеркнуть из жизни. Перспектива чаще с ними общаться кажется им малопривлекательной и рискованной.

На самом деле речь не о том, с кем общаться, а с кем — нет. Наша задача — отказаться от автоматических реакций и действовать осмысленно. Иногда кажется, что делаешь сознательный выбор, тогда как на самом деле воспроизводишь сценарии, передававшиеся из поколения в поколение. И

посмотрев на семейную историю, понимаешь, что предки только и делали, что враждовали и не виделись.

Ричард собрал информацию, и оказалось, что инакомыслящие из его рода предпочитали уходить с радаров. Несколько сестер матери прервали общение с бабушкой. И Ричард решил, что не хочет быть очередным сбежавшим родственником. Общаться с мамой и бабушкой было непросто, но они давали ему ощущение безопасности в жизни. Кевин временами выводил его из себя, но в целом был интересным и хорошим человеком. Ричард ценил, что у него есть родные, и видел преимущества в том, чтобы быть среди них самым зрелым.

Это и есть определение дифференцированности: быть среди родных, слегка отстранившись эмоционально. Оставаться частью семьи и действовать осмысленно. Самому выбирать, как реагировать без реактивности. Потребуется большая работа над собой, и начинается она с того, чтобы перестать удивляться поведению родных.

## **Глоток свободы**

В истории Ричарда и его семьи не случилось голливудского хеппи-энда, когда все вдруг прозрели и стали другими людьми. Полагаю, они до сих пор дистанцируются, ссорятся, образуют треугольники и делают слишком мало для себя или много за других, как и все мы, особенно в стрессовых ситуациях. Ричард хотел лишь немного облегчить бремя. И каждый раз, когда звонил домой или ехал туда, он напоминал себе, что не несет ответственности ни за чье поведение. Он отвечает только за то, чтобы быть самим собой, взрослым человеком, высказывающим то, что считает нужным. Ему очень хотелось рассказать бабушке о своем партнере, потому что он любил их обоих. И он это сделал. К счастью, через некоторое время бабушка смирилась и приняла партнера Ричарда в свою неидеальную семью.

Ричард мечтал, чтобы в отношениях с братом нашлось место не только переживаниям и наставлениям. Он стал общаться с Кевином как с взрослым, самостоятельным человеком, у которого все под контролем. Они сблизились, и Кевин обрадовался, что хоть кто-то в семье интересуется его жизнью, а не трясется, что она вот-вот пойдет под откос.

Сложнее всего, как ни странно, оказалось с Кэтрин. Терпимость Ричарда к родителям и меньше жалоб на них не вызвали у нее энтузиазма. К тому же она ревновала к Кевину и сетовала, что Ричард про нее забыл. Поскольку он теперь видел все треугольники, то не удивился ее реакции. И сохранял спокойствие при любых нападках.

Не у всех отношения с семьей в результате работы над собой складываются так, как у Ричарда, особенно если проблемы касаются сексуальной ориентации. Иногда люди отказываются менять свою позицию и начинают обороняться. Подумайте, какое поведение вы считаете для себя правильным. Ваша цель — не изменить других людей, а осмысленно реагировать на их поведение, не скатываясь в автоматизм.

Необходимость работать над собой не у всех вызывает энтузиазм. Это вам не краткосрочная терапия, нацеленная на результат. Это долго. Люди готовы работать над отношениями в браке или делать дыхательные упражнения и писать позитивные аффирмации. Но больше общаться с семьей? Звонить этому придурковатому родственнику? Нет уж, увольте.

Я могу с уверенностью сказать, что максимально эффективно снижает тревожность именно работа над собой среди близких. Олимпийские спортсмены тренируются на высокогорье, чтобы на привычных высотах стать еще быстрее и сильнее. Ваша семья — своего рода упражнение по снижению тревожности в горах. Если вы обретете спокойствие в присутствии родственников, то сохраните его везде: на работе, в метро, на свидании и в одиночестве.

## **Вопросы себе**

## **Наблюдать**

- В каких случаях мои родственники используют дистанцирование, конфликты, треугольники, берут на себя чужие обязанности или уклоняются от своих?
- Когда и как я участвую в этих стратегиях?
- Между какими двумя родственниками самые ненадежные отношения?

## **Анализировать**

- Когда я веду себя с родными не лучшим образом?
- В каких случаях я могу вести себя как взрослый человек?
- Что мне следует помнить во время следующего приезда к родным?

## **Останавливать**

- Когда намечается ближайшая возможность вести себя по-взрослому?
- Как запомнить, что надо отстраниться и смотреть на ситуацию в целом, не обвиняя отдельных людей?
- Что взять за мерило успеха моей работы над собой?

## **Практика**

В этой главе вы узнали, как в семьях справляются с тревогой с помощью дистанцирования, конфликтов, треугольников и выполнения чужих обязанностей или уклонения от своих. Напишите несколько примеров использования каждой стратегии в своей семье. После этого взвесьте, чего она вас лишает.

Треугольники мешают личным отношениям? Родственники отделились друг от друга? Подумайте над альтернативами этим стратегиям и что для них требуется с вашей стороны. Помните, что, изменив себя, вы можете повлиять на взаимоотношения всех близких.

## Глава 6

# Родители

*Моя мать — она была здесь. Это ее запах. Принюхайся, комната пропахла чувством вины и «Шанель № 5».*

Лорелей, героиня сериала «Женщины семьи Гилмор»

Грейс сбросила звонок и положила телефон в сумку. «Это мама. Она все время спрашивает, не ее ли я обсуждаю на консультации». Мы обе рассмеялись. О чем же, кроме отношений с матерью, говорить с психологом?

Но Грейс обратилась ко мне не за этим. За минувший месяц после ссор с парнем у нее случились две панические атаки. Грейс вставала под душ выплакаться и... Сперва ей показалось, что у нее сердечный приступ! После двух ночных поездок к врачу Грейс решила, что надо что-то делать.

Естественно, Грейс в первую очередь фокусировалась на физических симптомах. Панические атаки — вещь весьма неприятная, а страх пережить их снова — и того хуже. Но я хотела, чтобы Грейс взглянула на ситуацию в целом. Меня интересовала ее семья — тревожный организм, из которого она вышла. Я не искала виноватых, а выясняла, как работает ее тревожный автопилот и как она ведет себя с окружающими.

Грейс — единственный ребенок в семье. До развода ее родители жили на Западном побережье, отец был директором школы, а мать — агентом по продаже недвижимости. С трех лет Грейс воспитывала мать, при этом Грейс пошла по отцовским стопам и работала заместителем директора в начальной школе.

Расстояние в пару тысяч километров не мешало Грейс поддерживать постоянный контакт с матерью. Грейс даже казалось, что она прикована к телефону: «Мама никогда не говорит “наслаждайся” или “приятной поездки”, всегда только “поосторожнее там!”. Это девиз нашей семьи. Если я

не позвоню, как только самолет приземлился, или забуду вечером отписаться, что пришла домой, мама будет названивать не переставая. Ей вечно чудится, что меня ограбили или я попала в аварию».

Но Грейс относилась к этому терпимо и описывала мать как «склонную ко всякого рода зависимостям». Из-за импульсивных покупок у нее образовались огромные долги по кредитной карте, а нездоровые пищевые привычки довели ее до диабета второго типа. Грейс боялась, что мама умрет и оставит ее одну или станет инвалидом и переедет к ней. Женщины попали в порочный круг волнений и нравоучений, но, похоже, обеих это устраивало.

## **Первичные отношения**

Первые значимые отношения в нашей жизни складываются с родителями (или опекунами). Так что не удивительно, что почти во всех психологических теориях рассматриваются ранние стадии развития и связь (или ее отсутствие) с родителями. И Фрейд тут ни при чем. Если один или оба ваших родителя еще живы, просто обращайтесь внимание на то, как общаетесь с ними, — это даст столько же информации, сколько воспоминания из детства, а то и больше. Наблюдения в реальном времени надежнее памяти.

Отношения с родителями формировались всю вашу жизнь, поэтому и работать над ними сложнее, чем над любыми другими. Многие клиенты готовы работать над отношениями в браке, с друзьями и даже с коллегами, но только не с родителями. Между тем возврат к первичным отношениям играет колоссальную роль в том, чтобы успокоиться и повзрослеть. Он положительно скажется на всех остальных отношениях. Можно найти и новую работу, и новую любовь, но вы не сможете заменить свою маму на Шер, а папу — на кого-нибудь, кто не пользуется эмодзи, и с этим ничего не поделать. Так что стоит оглядеться в поисках возможностей

незначительных перемен, которые помогут вам немного успокоиться.

## **Перестаньте опекать родителей**

Помимо панических атак, Грейс терзалась сомнениями: расстаться со своим парнем или нет. Она устала сама разгружать посудомойку и оплачивать интернет, но ее жалобы Эрик заглушал футбольными подкастами. Грейс была достаточно умна, чтобы понять, что в череде неудачных отношений виновата сама — она выбирала беспомощных мужчин и бросалась заботиться о них.

Грейс могла бы не взваливать на себя слишком много в отношениях с Эриком или расстаться с ним — выбор был за ней. А мама никуда не денется. Грейс никогда не задумывалась, что ее склонность опекать мужчин отражает ее отношения с матерью. Возможно, если бы она дала матери больше независимости, то меньше играла бы роль матери в романтических отношениях.

Клиенты часто убеждают меня, что за родителями нужен глаз да глаз. С одной девушкой мать советуется по поводу свиданий.

Финансово успешный сын подписывает совместные займы с отцом, поскольку тот не умеет распоряжаться деньгами. Чем сильнее родители вовлечены в вашу жизнь, тем естественнее опекать их.

Взрослым людям, занятым жизнью своих родителей, некогда воплощать мечты в жизнь и справляться с тревожностью. Даже когда от собственной жизни остались одни руины, мы продолжаем учить родителей заботиться о здоровье, управлять финансами и строить романтические отношения. Так приятно учить других тому, в чем мы сами плохо разбираемся.

В некоторых культурах забота о родителях вменяется в обязанность. Встав на ноги, дети должны помогать родителям материально. Нельзя объяснять культурные различия незрелостью. Для меня верным признаком служит тревожность.

Забота о родителях — это ваш осознанный выбор или автоматические действия вследствие волнений? Вы поступаете в соответствии со своими принципами и ценностями или пытаетесь успокоить родителей, свести конфликт к минимуму? Если мы не видим, что в основе нашего выбора лежит тревожность, то упускаем из поля зрения главное.

Гиперопека приводит к частым ссорам: вряд ли кому-то нравится, что им командуют и контролируют. Когда человек осознает, что значит быть взрослым сыном или дочерью, ситуация стабилизируется. Мы часто задумываемся, как правильно вести себя — с любимыми или начальством, но почему-то не с родителями.

У матери Грейс был диабет, и Грейс переживала за ее здоровье. Она допрашивала мать об уровне сахара в крови и настаивала на занятиях фитнесом. Обычно эти разговоры оканчивались криком и слезами. Грейс заглушала свое беспокойство попытками контролировать мамино здоровье. Она приказывала, вразумляла и даже умоляла, но все впустую. Так что Грейс задумалась о других способах.

Однажды в качестве домашнего задания я попросила Грейс составить список из двух колонок. В первой перечислить свои обязанности как взрослой дочери, а во второй — все, что к ним не относится. Получилось интересно! Грейс признала, что во всем, что касается маминого здоровья, ее задача — выслушать и поддержать. И все! Ничего больше! В колонке «не входит в мои обязанности» Грейс написала «давать советы». Она поняла, что в ответе только за свое психологическое состояние, а не за мамино.

Если вы склонны опекать своих родителей, вам тоже следует разграничить зоны ответственности. Вот основные пункты.

### **Ответственность взрослых детей**

- Всегда быть на связи.
- Выслушивать.
- Рассказывать о своей жизни.

- Относиться к родителям как к взрослым самостоятельным людям.
- Высказывать свое мнение, когда об этом просят.

Как только Грейс переключилась на свои тревожные реакции и перестала давить на мать, произошло нечто интересное. Ее мать обрела возможность самостоятельно задуматься над своим образом жизни. Когда вы поймете, что от вас требуется в отношениях с родителями, и отсечете все лишнее, успокоитесь и вы, и они. Прервется бесконечная череда ссор и примирений.

## **Пора взрослеть!**

Даже при гиперопеке родителей мы иногда ведем себя как дети. «А что тут такого?» — спросите вы. Ну, может, и ничего — смотря сколько вам лет.

Простите за прямоту. В состоянии тревожности многим легче прикинуться беспомощными — переложить ответственность на чужие плечи. В такой ситуации и родители готовы подыграть и утешить дитяtko. Если вас часто приходится утешать, задумайтесь: «Как наигранная беспомощность мешает мне быть жизнерадостным человеком? Как усугубляет мои комплексы?»

Из истории вызовов в телефоне следовало, что в трудную минуту Грейс первым делом звонит маме. Накричал начальник, парень встретился с друзьями без нее — и она тут же жалуется маме. Грейс знает, что мама всегда на ее стороне. Из-за этой автоматической реакции на события Грейс сложно понять, каким человеком она хочет быть в профессиональной и личной жизни. А ее маме — одно удовольствие круглосуточно быть в курсе всего происходящего в жизни дочери. Обе поддерживали ненормальные отношения, и кто-то должен был их прекратить.

Грейс было проще вести себя с мамой как подростку, а порой и как маленькой девочке. Когда детская версия одерживала верх, Грейс злилась на себя и сомневалась, что это ее

подсознательное желание. По теории Боуэна, в каждом из нас есть взрослая и младенческая сторона, но ребенок не должен нами управлять. Помните из [третьей главы про псевдо-«я»](#)? Когда оно впадает в детство, мы демонстрируем окружающим беспомощность. В общении с родителями это происходит чаще, чем в других ситуациях.

### **Ребенок:**

- показывает, что ничего не умеет;
- сваливает вину на других;
- ноет;
- агрессивно реагирует на критику;
- ждет, что другие изменятся;
- не умеет гибко мыслить.

### **Взрослый:**

- отвечает за себя;
- может сам себя успокоить;
- видит ситуацию в целом;
- прислушивается к разным мнениям;
- разумно ведет себя;
- гибко и объективно рассуждает.

Повзрослев, вы встаете на один уровень с другими взрослыми, в том числе с родителями. И в равной степени отвечаете за себя и за качество отношений между вами. Иначе говоря, больше никакие оправдания не помогут. Вы не сможете обвинять инфантильную маму и нервного отца в своих проблемах. Будете сами решать, как вам жить. Если вытеснить внутреннего ребенка из отношений с родителями, вы почувствуете себя увереннее и самостоятельнее на работе, в любви и в кругу друзей.

### **Родители тоже люди**

У всех свое представление об идеальных родителях. И все же придется вас расстроить — вас не усыновит семья президента, а ваш отец не расстанется с любимыми шортами. Когда мы живем фантазией, мы упускаем реальную возможность общения с родителями. Увидеть в них обычных людей — одна из сложных сторон взросления. Родительство отнимает большую часть жизни, но не всю. У родителей, между прочим, есть свои надежды, страхи и интересы, не связанные с вами. Как бы трудно в это ни было поверить.

Взросление — это отчасти эмоциональное отделение от родителей, благодаря чему их тревожность перестает влиять на нас, как прежде. Тем, кому не удалось отделиться, трудно разглядеть в родителях отдельные личности, и они либо срастаются с мамой и папой, либо держатся от них как можно дальше.

Если вы не в состоянии воспринимать родителей как личности, то не сможете понять и принять их выбор. Грейс вечно была недовольна тем, как мать питается, тратит деньги и выбирает мужчин. Она не считала мать самостоятельной личностью и не могла представить, что, возможно, она нуждается в чем-то другом, в отличие от дочери. Для Грейс мать встречалась с придурками, не разбиралась в недвижимости и — о ужас! — носила сандалии с носками.

Грейс не собиралась быть надсмотрщиком, но не могла удержаться, когда мать влюблялась в очередного хлыща или звонила ей из пончиковой. Чтобы Грейс научилась нейтрально относиться к таким вещам, мы сформулировали спокойные, дружелюбные фразы, которыми следовало заменить нравоучения.

Не говорить: Зачем ты тратишь время на этого неудачника?

Сказать: Похоже, он тебе нравится!

Не говорить: Пожалуйста, не надо присылать мне на почту инструкции, как проехать! Двадцать первый век на дворе!

Сказать: Спасибо, я посмотрю карту в смартфоне.

Не говорить: Яичный макмаффин с половиной булки вместо целой — это еще не здоровый завтрак!

Сказать: Я очень рада, что задумалась о своем здоровье. Так держать!

## **Узнайте семейную историю**

Как начать относиться к отцу и матери как к нормальным людям, а не бестолковым служащим? Обычно я советую клиентам покопаться в семейной истории. Вернувшись на поколение назад, можно узнать, в какой обстановке росли и формировались ваши родители. В контексте нуклеарной семьи Грейс воспринимала мать как бестолковую, нервную и назойливую. Чтобы посмотреть на вещи объективно, мы перенеслись назад во времени.

Грейс рассказала, что дедушка умер от аневризмы в сорок пять лет. Бабушка больше не вышла замуж, а всю себя посвятила младшей дочери — матери Грейс. Я спросила про остальных детей, но Грейс никого из них не знала. Мать перестала с ними общаться после скандального раздела бабушкиного наследства.

Глядя в прошлое, Грейс поняла, как жизненный опыт матери повлиял на ее поведение. Она перестала казаться тираном. Понятно, что после внезапной смерти своего отца она беспокоилась о дочери. Она обрубала связи с другими родственниками, и у нее не осталось никого, кроме Грейс.

Сняв линзы тревожности, Грейс впервые увидела в матери женщину.

Объективный взгляд сам по себе ничего не меняет. На консультации Грейс рассуждала о матери здраво, но, когда та терроризировала ее по телефону, теряла эту способность. Мать говорила какую-нибудь колкость, Грейс огрызалась, и кто-нибудь из них швырял трубку. Потом они успокаивались и мирились. Грейс пробовала скрывать от матери проблемы с парнем, чтобы она не расстраивалась и не лезла с ненужными советами, но этим только обостряла конфликты.

Я спросила Грейс, нет ли у нее фотографий ее матери в юности. Она ответила, что вроде бы есть, и мы решили, что они послужат отличным напоминанием о том, что мама не только мама, но и человек со своими надеждами и страхами. Грейс должна была смотреть на фотографию всякий раз, почувствовав раздражение, чтобы напомнить себе, какую трагедию пережила ее мама и насколько непростой была ее жизнь. Грейс во многом приходилось сдерживаться, и фотография помогала вовремя остановиться и задуматься. Раз она хочет, чтобы мать видела в ней отдельную личность, ей надо относиться к ней соответственно.

### **А что делать, если мы с родителями не близки?**

Многие клиенты говорят, что не близки со своими родителями. Когда я расспрашивала Грейс об отце, она сказала то же самое. Он женился во второй раз, у него двое детей значительно младше ее. Грейс чувствовала себя лишней в его семье, да ее туда особо и не приглашали. С отцом они встречались на несколько часов по праздникам, и она звонила ему посоветоваться по работе. Но в разговорах часто возникали неловкие паузы, и Грейс искала повод побыстрее завершить разговор или встречу. К тому же мать ждала ее дома и ревновала из-за длительного общения с отцом.

Из [пятой главы](#) вы знаете, что дистанцирование от близких — один из способов справиться с тревожностью. Почему нужно сократить эту дистанцию? Многие неверно думают, что это нужно, чтобы стать лучшими друзьями, заставить родителей понимать вас или что-то от них получить. На самом деле цель — почувствовать себя отдельной личностью в контексте семьи.

Вы сближаетесь, чтобы отделиться. Звучит парадоксально, но это так. Чем меньше на вас влияет тревожность родителей, тем выше вероятность построить с ними хорошие отношения.

### **Новая семейная традиция**

Грейс училась объективнее судить о родителях, наблюдая и изучая историю семьи. Она заметила закономерности в своих поступках и перестала видеть в себе жертву материнской гиперопеки и отцовского пренебрежения. Если она обвиняла своих родителей, то и они могли переложить вину на своих. Но так проблемы никогда не закончатся.

Грейс решила положить начало новой семейной традиции открытых и спокойных отношений, меньше нервничать рядом с мамой и сблизиться с отцом. Меняя себя, она изменила бы семейное древо. Грейс запланировала время раз в неделю для звонка отцу. Они чаще общались, лучше узнавали друг друга, и неловкие паузы постепенно исчезали из разговоров. Не дожидаясь приглашения, она сама предлагала встретиться вместе с его семьей. Они составили планы на праздники, и он купил билеты в Вашингтон, намереваясь навестить Грейс.

Еще Грейс установила границы в общении с матерью. Она сказала, что всегда рада с ней поговорить, но больше не будет отчитываться о посадке самолета и приходе домой. Мать выразила недовольство, как и следовало ожидать. Со временем она поймет, что ее дочь — самостоятельный человек и может сама позаботиться о себе.

Мама тоже преподнесла несколько сюрпризов. Когда Грейс перестала читать ей нотации о деньгах, мужчинах и уровне сахара в крови, оказалось, что мама и сама может об этом подумать. Конечно, гуру фитнеса ей не быть, и большого наследства она не оставит, но она прислушалась к врачам и сделала попытки экономить.

Грейс убедилась, что мать вовсе не была безответственной, как ей казалось.

У работы над отношениями с родителями есть интересный побочный эффект. Грейс заметила, что реже ссорится с парнем. Она перестала командовать, как это делала ее мать, и стала видеть в нем самостоятельного взрослого человека. Сейчас Грейс понимает, что это лучший подарок, который только можно преподнести любимым.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Когда я проявляю реактивность в общении с родителями?
- В каких случаях я пытаюсь делать что-то за своих родителей?
- В какие моменты я веду себя с родителями по указке внутреннего ребенка?

### **Анализировать**

- Что я обязан делать как взрослый ребенок своих родителей?
- Как отношения с родителями повлияли на мое взаимодействие с другими людьми?
- Как выглядят менее реактивные и более зрелые отношения с родителями?

### **Останавливать**

- Когда у меня будет ближайшая возможность попробовать спокойнее вести себя с родителями?
- Как удержаться от автоматического поведения в присутствии родителей?
- Как запомнить, что мои родители — обычные люди и часть их жизни не связана со мной?

## **Практика**

Чтобы в присутствии родителей вести себя по-взрослому, заготовьте нейтральные ответы на случай, когда возникнет соблазн поучать, критиковать или жаловаться. Если мама заявит, что хочет открыть магазин на сайте Etsy и продавать там вязанные поясные сумки, скажите: «Ты прямо расцвела! Рада за тебя» вместо «Что за бред — ты что, с ума сошла?» Составьте список реплик без осуждения. Запомните: не обязательно

соглашаться со всем, что говорят родители, главное — не судите  
и не пытайтесь управлять их жизнью.

## Глава 7

### Ох, свидания

*Элейн: То есть ты хочешь сказать, что с 95% населения никто не захочет пойти на свидание?*

*Джерри: Никто!*

*Элейн: И как они, по-твоему, начинают друг с другом встречаться?*

*Джерри: В нетрезвом состоянии.*

Из сериала «Сайнфелд»

Стоило Гейл заговорить, и сразу стало ясно, что передо мной целеустремленная натура. Гейл собиралась бежать полумарафон, окончить юридический факультет в десятке лучших и придумать способы справляться с сезонной депрессией. Последний пункт списка гласил: пойти на свидание.

В душе Гейл была романтиком и часто влюблялась. Размышляя, почему у нее возникли проблемы в этой сфере, она обратила внимание на оговорку «после того, как...»: «Начну встречаться после того, как поступлю в колледж... окончу колледж... поступлю в университет...» На время нашей встречи она думала «после того, как меня допустят к юридической практике». Гейл стала опасаться, что череда уважительных причин закончится одинокой старостью.

Без опыта отношений и секса Гейл чувствовала себя неуверенно. Я сказала, что если ей не хочется ходить на свидания, то и не нужно, — и плевать на общественное мнение. «Но я как раз хочу, — возразила Гейл. — Я не всегда делаю то, что считаю важным. Просто мне проще вписать свидания в конец годового списка».

Перед дедлайном я принимаюсь до блеска начищать квартиру, а ведь я писатель. В этом мы с Гейл похожи. Мы часто посвящаем время неважным вещам, а все потому, что нами управляет тревожность. Она диктует, что делать, выбирая при этом самое безопасное и привычное. Тревожность Гейл стихала

при наличии учебных целей. Было страшно сойти с надежной опоры и ступить на зыбкую почву флирта. «Давай-ка застегнемся на все пуговицы и посидим еще в библиотеке, — нашептывала тревожность. — Здесь так уютно!»

Самые распространенные проблемы относятся к сфере романтических отношений. В наш век технологий и моды на кратковременные связи трудно найти родственную душу. Очень высок риск получить отказ, и если вы не испытывали комплексов до регистрации в приложении для знакомств, они появятся после. Но не важно, стары вы или молоды, ищете партнеров своего пола или противоположного, предпочитаете моногамию или полиамиорию, — одно всегда неизменно: в поиске любви сложнее всего оставаться собой. Мы все торопимся принести себя в жертву по мановению руки прекрасных незнакомцев.

## **Включите мозг**

Тревожность пробуждала в Гейл сомнения. Разберусь ли я, как работает приложение? А что, если со мной никто не захочет встретиться? А если захочет, не испугается ли, что я никогда ни с кем не встречалась? И что я девственница? Или хуже того — не обрадуется ли? И как узнать, что делать потом? После всех этих вопросов тревожность вопила: «Полный назад!»

Гейл задействовала одни участки мозга, в то время как для решения этой проблемы следовало «включить» совсем другие. Чтобы разобраться, что происходит, мы разделили мозг Гейл (гипотетически, разумеется) на три части: мозг рептилии, млекопитающего и человеческий.

Мозг рептилии: инстинкт драться, бежать или замереть.

Мозг млекопитающего: поиск связей с себе подобными.

Мозг человека: движение к поставленной цели.

Вопросами свиданий у Гейл занимался так называемый мозг рептилии: заметив к себе интерес, моя клиентка убегала или

замирала. Мозг млекопитающего помогал Гейл искать утешение у подруг — она изливала перед ними душу. Гейл слушала, как другие ходят на свидания, удачно и не очень. Она искала поддержки у друзей и родителей, когда сама не могла набраться храбрости. Но ничего не помогало.

Полагая, что свидания должны проходить весело и непринужденно, Гейл не думала «человеческим» мозгом. Ее способность идти к поставленной цели пригодилась бы ей больше дружеских ободрений. В конце концов, она уже была профессионалом по достижению целей и сама могла бы учить этому других. Так почему бы не доверить решение этой задачи своему замечательному мозгу?

Идти на свидание страшно. А знаете, что еще страшнее? Учиться на юриста. Почему же это Гейл не пугало? С тревогой во время обучения она справлялась, сосредотачиваясь на задачах отдельно взятого дня: «Я спрашивала себя, что мне сделать сегодня для будущего успеха». Вот и ответ.

Гейл задалась вопросом, что можно сделать прямо сейчас, чтобы начать ходить на свидания. Для начала Гейл решила прочитать где-нибудь сравнительное описание приложений для знакомств и выбрать одно из них. У нее появилась осязаемая, достижимая задача, и она бросилась ее выполнять со свойственным ей усердием. Фронтальная область мозга засияла, освещая путь к романтическим встречам.

## **Принципы — это сексуально**

Гейл выбрала приложение и заполнила профиль, потом начала переписываться с интересными мужчинами и игнорировать несимпатичных, и ее уверенность постепенно росла. Она удержалась от соблазна приукрасить правду и описала себя как есть. Однако после первого свидания решимости поубавилось. Обаятельный красавец № 1 не оправдал ожиданий, и Гейл весь вечер просидела в напряжении. Парень негативно отозвался о религии, и Гейл постеснялась сказать, что ходит в синагогу. Он сказал, что мечтает переехать в Лас-Вегас, а Гейл смолчала,

что у нее сто любимых кардиганов и аллергия на солнцезащитный крем.

Поскольку она ему во всем поддакивала, он, естественно, предложил ей встретиться еще раз. Вернее, не ей, а псевдо-Гейл, наспех созданной в тревоге, что он больше не позвонит. Гейл на свидании думала только о парне, а не о себе, поэтому не показала истинного «я».

Возможно, вы думаете, что список конкретных требований к мужчине помог бы избежать такой ситуации. Многие пишут такие списки и приносят их психологу. Я всегда рада с ними ознакомиться, но меня больше интересует, чего клиенты ожидают от себя. Кем вы хотите быть на свидании? А в отношениях? А если потенциальный партнер поведет себя неожиданно, как это повлияет на ваше «я»?

Чтобы показать другому человеку свое истинное «я», надо сначала самим с ним познакомиться.

Есть тревожный способ ходить на свидания, и есть зрелый. Подумайте, какая между ними разница, и вы поймете, что нужно делать, а что нет. Помните, мы обсуждали действие тревожного автопилота в кругу семьи? Здесь то же самое. Попробуйте отследить свою обычную реакцию, и тогда вы сможете изменить ее.

Я попросила Гейл перечислить варианты развития событий, которые вызывают наибольшую тревогу. Вот что получилось.

#### Тревожное свидание:

- отменяю в последнюю минуту;
- поддакиваю всему, что говорит мужчина;
- соглашаюсь на физическую близость, даже если не готова;
- слишком часто проверяю сообщения в приложении;
- не думаю сама, а спрашиваю друзей, что делать;
- избегаю неприятного разговора, чтобы отложить неизбежное;
- потихоньку свожу общение на нет, не отказывая напрямую.

Потом Гейл составила список принципов.

Взрослое свидание:

- придерживаюсь планов;
- высказываю свое мнение, даже если оно противоположное;
- отказываюсь, если не готова к близости;
- устанавливаю рамки просмотра сообщений в приложении;
- сначала думаю сама, а потом прошу совета;
- начинаю трудный разговор при необходимости;
- если человек мне не интересен, говорю ему об этом честно и уважительно.

«Дорожная карта» помогла Гейл понять, чего она хочет от свидания. Она не обязана никому нравиться — какое облегчение! Надо всего лишь помнить о своих принципах. Вроде не сложно... Хотя как посмотреть. Если вы завязанный холостяк — быть собой легко, а вот в присутствии другого — это уже нешуточное испытание.

### **Пож ответь спс**

Гейл выяснила свое слабое место — телефон. Ей удавалось быть честной и доверять своим выводам при встрече, но в вопросах коммуникаций тревожность становилась неуправляемой. После удачного свидания Гейл сутками не выпускала из рук телефон в ожидании предложения встретиться еще раз.

Как бы мы ни хотели сохранить спокойствие, увлекшись новым человеком, технологии мешают нам сосредоточиться на себе. Телефоны и соцсети так и манят побольше разузнать о предмете воздыханий.

Хождение по мукам после свидания:

- поиск информации о партнере в интернете;
- чтение его ленты в соцсетях;
- частый просмотр его статуса в приложении;

- переписка с друзьями о подробностях свидания;
- регулярная проверка, прочитал ли партнер ваше сообщение.

Все это баламутит наше состояние и стимулирует тревожность. Нашел время выложить дурацкие видео с козлятами в Twitter, а ответить на сообщение некогда? И вот вы в три часа ночи смотрите в Facebook его отчет о поездке в Мексику с бывшей и размышляете, смогли бы так же сексуально смотреться с доской для серфинга (вряд ли). Когда у нас появляется предмет воздыхания, мы проводим много времени, представляя себе, о чем он думает, что говорит и чем занимается. Важно не принимать эти фантазии за реальность.

Гейл не исключение. Она переживала, когда парень не отвечал или не перезванивал сразу же. А если при этом еще и был онлайн в приложении, ее возмущению не было предела. Конечно, это глупо, ведь она и сама открывала приложение и общалась в нем с другими людьми. Разнервничавшись, Гейл отказывала всем и удаляла контакты, чтобы ее не преследовали и не отшили. Мысль, что незнакомый, по сути, человек обретает над ней такую власть, вызывала у нее стыд.

Гейл уговаривала себя успокоиться и научиться ждать. Отношения не складываются за неделю и уж тем более за сутки. И если парень ей нравился, она ограничивалась одним сообщением, что отлично провела время и не против увидеться еще. А потом ждала. И отвлекалась всеми возможными способами: бегала, звонила маме, читала другие предложения. Ничего не помогало. Она умоляла меня излечить ее от тревожности. Как ей наконец успокоиться?

Мы всячески стараемся избавиться от тревоги. Это нормально! Многие практикуют здоровое поведение. Но я сомневаюсь, что можно заставить себя спокойно реагировать на то, что беспокоит. Переносимость определенных тревожных обстоятельств вырабатывается постепенно, пока вы стараетесь вести себя как здравомыслящий человек и убеждаетесь, что происходящее — это не конец света. Все потенциально

рискованные ситуации, например откровенность с незнакомым человеком, сопровождаются тревожностью. И в такие моменты велико искушение вернуться к старым привычкам, даже несмотря на то что от них одни проблемы.

Если парень не отвечал сразу, Гейл снижала тревогу таким образом.

- Язвительно спрашивала в сообщении, куда он пропал;
- жаловалась друзьям, чтобы услышать от них, что он обязательно позвонит;
- решала больше вообще никогда ни с кем не встречаться.

Отказ от этих автоматических действий привел бы к повышению тревожности, а это уже знак, что Гейл следует своим принципам и ведет себя по-взрослому.

Волнение на свиданиях — это не судьба, а временное явление, пока Гейл училась разбираться в кандидатах и спокойно ждать, когда они выйдут на связь. Немного терпения и опыта — и Гейл станет проще следовать принципам. Пока же она знакомилась с собой и училась не заикливаться на мужчинах.

## **Новое определение успешного свидания**

Как развивались отношения Гейл и ее последнего кандидата? Они какое-то время встречались, но он как фокусник — то исчезал, то появлялся. Через несколько свиданий Гейл заявила, что не понимает таких пауз в общении и что, если ему не нужны серьезные отношения, им лучше расстаться. Так они и сделали. Должно быть, он до сих пор распугивает женщин своей холодностью в барах Капитолийского холма.

По общепринятым стандартам — это неудачный результат свидания. Гейл не покорила парня своей неповторимостью и не побудила выбрать ее. Но дело не в Гейл. По-моему, ей повезло, что она сразу, а не через несколько месяцев поняла, что с ним ловить нечего. Мы часто боимся отпугнуть других,

заявив, чего хотим и чего не потерпим. Но я повидала достаточно браков, распавшихся после таких разговоров, и могу считать свидание Гейл успешным.

Согласно теории Боуэна, люди сходятся друг с другом по уровню дифференцированности, или эмоциональной зрелости. Если вы соглашаетесь на свидания с кандидатами другого уровня зрелости, встречи по определению закончатся ничем. Если вы это понимаете, то сохраните объективность и будете меньше бояться отказов.

Можно считать свидание успешным, если вам удалось остаться верными своим принципам, то есть удержать фокус на себе и успокоиться. Головокружительного успеха это не гарантирует, но по крайней мере вы сможете выбрать человека с таким же уровнем зрелости. Что может быть сексуальнее?

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Что я называю тревожным свиданием?
- Зацикливаюсь ли я на другом человеке после свидания?
- В каких ситуациях я скрываю свое истинное «я» от интересующего меня человека?

### **Анализировать**

- Что такое зрелый взгляд на свидания?
- Какие ценности и убеждения мне нужно донести до человека?
- Как вовремя опомниться и не зацикливаться на предмете страсти?

### **Останавливать**

- Как удерживать фокус на себе во время свидания?
- Как отключать тревожный автопилот на романтических встречах?

- Кто или что поможет мне проявить на свидании свои лучшие качества?

## **Практика**

Мы готовы поступиться многим, чтобы понравиться окружающим, на свидании или нет. У вас нестандартные религиозные или политические убеждения? Стесняетесь признаться, что помните мельчайшие подробности реалити-шоу «Настоящие домохозяйки»? Запишите все убеждения, интересы, ценности и черты, которые скрывали ради любви или одобрения другого человека. Посмотрите на список и подумайте, как показать свое истинное «я» новому знакомому или нынешнему партнеру.

## Глава 8

# Любовь

*Разве невнимание к окружающим — не лучшее доказательство влюбленности?*

Элизабет, «Гордость и предубеждение» Джейн Остен

Маркус и Сара общались очень тесно. В буквальном смысле — они жили в квартире площадью всего 37 квадратных метров. Маркусу тридцать пять, на консультацию он пришел потому, что боялся умереть от сердечного приступа, не дожив до сорока. У Маркуса случались проблемы со здоровьем из-за личных и профессиональных проблем. Он директор ресторана, на работе ему присесть было некогда, и он очень уставал. Маркус чувствовал, что подруга, с которой они жили вместе уже три года, не поддерживает его ни в карьерных устремлениях, ни в заботе о здоровье. Он стал сомневаться, что хочет на ней жениться.

Маркус и Сара познакомились в команде по фрисби<sup>6</sup> и сразу понравились друг другу. Через несколько месяцев Сара переехала к Маркусу. Три года спустя они все еще проводили друг с другом большую часть времени: вместе ездили на работу и с работы и обедали, а в остальное время постоянно обменивались сообщениями. Со стороны казалось, что они созданы друг для друга.

Хотя медовый месяц давно прошел, без Сары под боком Маркус испытывал беспокойство. Ему лезли в голову разные мысли, когда она после работы заходила с друзьями в бар. Саре тоже не нравились встречи Маркуса с бывшими соседями по студенческому общежитию. Пара ссорилась, а потом Сара проверяла на iPad Маркуса, не жалуется ли он на нее друзьям. Стычки происходили все чаще. Сара срывалась, когда Маркус задерживался на работе и не выполнял свою часть домашних обязанностей, или демонстративно игнорировала его, раздраженно гремя тарелками на кухне. Маркус обижался, что

Сара забывает про его диету и тащит домой тонны нездоровой еды. «Я не могу идти к своей цели через горы чипсов!» — возмущался он. Разругавшись, они плакались в жилетку друзьям и психологам. А потом возвращались к симбиотическим отношениям.

## **Хватит обвинять**

Люди приходят к психологу с жалобами на партнера. На первой консультации они, как обвинитель в зале суда, начинают «зачитывать» по пунктам его недостатки. Тревожность направляет фокус вовне, и мы видим соринку в чужом глазу. Мы помним все: и про невынесенный мусор, и про то, как партнер не предупредил, что задержится на работе. То, что мы сами втихомолку посмотрели эпизод «Игры престолов», мы напрочь забываем. Изъяны окружающих всегда на виду, и, когда дело доходит до вопроса «Кто виноват?», сомнений не остается.

Маркус с легкостью обвинял Сару в ее пристрастии к нездоровой еде. Возможно, он даже завидовал, ведь Сара была в лучшей форме. Она часто занималась в спортзале на работе, и Маркус провоцировал конфликты на почве вины, что не может ей «соответствовать». Сара спозаранку отправлялась на пробежку, а Маркус, накануне проработав до полуночи, оставался в постели, мысленно ругая себя.

Как Маркус справлялся с тревогой о здоровье? Попросил Сару не звать его с собой в спортзал: «Я вижу, что ты меня осуждаешь, когда я отказываюсь идти». Настаивал, чтобы она отказалась от своей любимой еды и не сыпала в салат тертый сыр: «Мы же хотели заботиться о здоровье, надо придерживаться принципов!»

Мы требуем, чтобы окружающие изменились, чтобы не меняться самим. Это и есть фокус вовне: «Если ты перестанешь делать X, я буду нормальным человеком». Мы надеемся, что кто-нибудь создаст у нас видимость эмоциональной зрелости, возьмет на себя то, с чем мы сами не

в состоянии справиться. Но правильнее будет переформулировать обвинение в задачу — не искать виноватых, а взять ответственность за свою тревожность. Я называю это упражнение «Снять обвинение».

### **Давайте попробуем!**

Обвинение: Я бы отправил туда резюме, если бы ты меня поддержала.

Задача: Я сам отвечаю за свои карьерные решения.

Обвинение: Я бы приехал вовремя, но Стив целую вечность дожевывал свой бублик!

Задача: Я отвечаю за то, во сколько я прихожу на работу.

Обвинение: Невозможно медитировать под твоё кулинарное шоу!

Задача: Если мне надо сосредоточиться, я могу выйти из комнаты или надеть наушники.

Конечно, вышесказанное не значит, что обсуждать поведение партнера — табу или что мы сами во всем виноваты. Речь о том, что иногда границы размыты и мы перекладываем на других ответственность за свою жизнь и действия. Обычно чем меньше мы отвечаем за партнера и больше — за себя, тем спокойнее обстановка. А в покое близость возникает естественным образом. И многое налаживается.

### **Вы отдельные люди или симбиотический клубок?**

Совместное проживание приводит к тому, что начинаешь видеть в другом человеке продолжение себя, а не отдельную личность. Эмоции и зоны ответственности смешиваются. Один позволяет другому что-то делать за себя. Сложно сохранять спокойствие, когда близкий человек волнуется. Именно поэтому вы сосредотачиваетесь на том, чтобы успокоить его, а не себя. Это произошло с Сарой и Маркусом. Они пытались оставаться

отдельными людьми, но слились в симбиотический клубок по имени Саркус.

Сара пыталась найти работу на полный день. Несколько часов в неделю она работала инструктором в велотренажерном классе, но большую часть аренды и счетов оплачивал Маркус. Он не хотел давить на Сару, чтобы она мобилизовалась в поисках работы, предполагая, что начнется выяснение отношений. А Маркус так уставал на работе, что на это у него уже не оставалось сил. Проще было самому заплатить и на время забыть об этом, чем ставить на кон отношения.

Сара тоже опасалась задеть чувства Маркуса по поводу его здоровья. Утром она выскальзывала из квартиры на пробежку как можно незаметнее, чтобы не расстраивать его. Вредную еду она прятала в машине или заглатывала до прихода домой, избегая критики за нарушение диеты. Оба ходили на цыпочках вокруг слабых мест друг друга, не желая разбудить Саркуса.

Со стороны легко сказать Маркусу: «Чувак, да просто перестань за нее платить!» Или Саре: «Ешь что хочешь без оглядки на других!» Но не так легко выпутаться из симбиотического клубка.

Когда Маркус начал его распутывать, я спросила, что ему надоело делать за Сару и что он хочет изменить. Вот что он ответил:

- хочу перестать платить за ее мобильную связь;
- пусть она сама разбирается со своими эмоциями, когда я встречаюсь с друзьями;
- не хочу отвечать ей сразу же на все сообщения, когда я на работе.

Это осязаемые, измеримые задачи. Вряд ли Сара будет довольна, зато у Маркуса появятся силы на достижение своих целей. «Как бы вы использовали эти силы для заботы о себе?» — спросила я его.

- Нашел бы несколько минут, чтобы отвлечься от стресса на работе и спокойно поесть.

- Спокойно реагировал бы на то, как Сара ест всякую гадость.
- Вставал бы на пятнадцать минут раньше, чтобы идти на работу пешком.

Больше думая о себе и меньше о Саре, Маркус открывал свое «я». Он увидел разницу между поддержкой подруги и претензиями к ней ради собственного спокойствия. Он перестал бросаться в решение Сариных проблем на работе, а просто выслушивал. Когда она жаловалась, что превысила расход по кредитке, не предлагал за нее заплатить. Он заметил, что, сфокусировавшись на своем физическом и психическом здоровье, побудил Сару стать ответственной. Саркус утратил свою силу, и на свет вышли две отдельные самостоятельные личности.

### **Попавшие в круг**

Работая над собой и дав Саре возможность делать то же самое, Маркус начал больше задумываться о будущем. Он не всегда представлял в нем Сару, но боялся спросить, что чувствует она. Оставшись наедине, они часто курили или пили, чтобы снять напряжение. Ненадолго устанавливалось спокойствие, но подспудное недовольство нарастало, приводило к ссорам, они разбегались по друзьям и потом опять мирились. Но ни разу не решились обсудить проблемы в отношениях из-за боязни расстаться.



Оба попали в порочный круг близости, конфликтов и дистанцирования.

Люди остаются в таком цикле годами. Симбиотических партнеров начинает раздражать присутствие друг друга. Малейшее недовольство приводит к грандиозному скандалу, а интерес к внешним контактам вызывает подозрения в неверности. Чтобы справиться с тревожностью, влюбленные идут за утешением к друзьям, образуя треугольники. Это могут быть реальные измены, обычные разговоры или консультации психолога. Успокоившись, партнеры возвращаются в симбиоз, начиная новый оборот по кругу.

Важно отметить, что симбиоз не означает глубокой связи. Маркус и Сара думали, что они укрепляют отношения, когда все время находятся рядом. Это не так. Непрерывно общаясь, они не стали лучше понимать друг друга. Для борьбы с тревожностью они использовали развлечения, алкоголь и других людей. Поддерживая таким образом видимость отношений, ни один из них не решался на разрыв.

### **Что есть любовь?**

Если двое в паре должны действовать как полноценные отдельные личности, какой смысл в отношениях? Неужели «сумасбродная, неприличная, всепоглощающая любовь, когда немислимо быть врозь», как говорила Кэрри Брэдшоу<sup>7</sup>, —

просто выдумка? В некотором роде да. Партнеры много времени проводят друг без друга, например гуляют с собакой, ездят в командировки, уходят к другим или в мир иной, а мы продолжаем жить. Конечно, трогательно слушать истории о столетних супругах, умерших в один день. Но большинство людей хочет любить и одновременно жить своей жизнью.

Люди — общественные животные. Мы не созданы быть в одиночестве. Нам нужны другие люди, чтобы строить крышу над головой, зачинать детей и чувствовать себя в безопасности. И это замечательно! Но, помимо этого, мы еще и независимые личности. Мы ходим в горы, пишем романы и лечим болезни. У нас есть собственные цели и интересы. Любовь без тревоги идеально уравнивает оба стремления — к индивидуальности и к единству. Партнеры могут много времени проводить вместе, если уважают потребность друг друга в личном пространстве. Без этого двое будут только тем и заниматься, что целыми днями утешать друг друга.

Маркус и Сара так пытались сохранить спокойствие в отношениях, что не находили времени обсудить личные потребности. Стараясь больше быть собой, Маркус постепенно созрел для серьезного разговора. Он пригласил Сару присесть, отказался от обычного бокала вина и рассказал, что хотел бы, чтобы она больше участвовала в организации быта в материальном плане. А еще сообщил ей, что хочет и дальше жить в округе Колумбия, мечтает когда-нибудь открыть свой ресторан и задумывается о том, чтобы завести детей.

Продолжение легко угадать. Маркус и Сара поняли, что по-разному представляют себе будущее и брак. И хотя они любят друг друга, им не по пути. Еще несколько раз все обсудив, они расстались и Маркус переехал из крошечной квартирки.

Эта история — пример удачного разговора, а не наоборот. Осознание своих потребностей в отношениях не гарантирует, что вы станете жить как в сказке. Зато у вас появится шанс создать менее тревожные отношения, с нормальным балансом индивидуальности и единства. Мы нужны друг другу, но еще больше мы нужны сами себе.

## Вопросы себе

### Наблюдать

- Когда я обвиняю партнера, вместо того чтобы взять ответственность на себя?
- Что я вынуждаю партнера делать за себя, когда тревожусь?
- В каких случаях я создаю треугольники с другими людьми, избегая разговора с партнером?

### Анализировать

- Что значит отвечать за себя в отношениях?
- В чем заключается отказ от ответственности за партнера?
- Как всегда помнить о том, что надо проявлять в отношениях свою лучшую сторону?

### Останавливать

- Как остановить автоматическое поведение (образование треугольников и перекладывание ответственности на партнера)?
- Что я могу сделать для борьбы с тревожностью в отношениях на этой неделе?
- Когда намечается ближайшая возможность быть собой в отношениях?

## Практика

Когда любишь, хочешь во всем помогать. Так мы берем на себя чужие обязанности и провоцируем симбиоз. Особенно во время стресса!

Запишите все случаи, когда вы позволяли партнеру что-то сделать за себя, вместо того чтобы обсудить. Что вы перестали делать из-за этого? А что — так и не научились? Хотите уметь самостоятельно менять автомобильные колеса, готовить омлет

или успокаиваться? Составьте список всего, чему хотите научиться, впервые или заново, чтобы стать самостоятельной, отдельной личностью в отношениях. Это очень сексуально!

## Глава 9

# Дружба

*Гораздо приятнее говорить с теми, кто обходится без длинных сложных слов и любит короткие понятные слова вроде «Как насчет пообедать?».*

Винни Пух

Майра обратилась ко мне из-за усталости и одиночества. Она изучала историю на первом курсе магистратуры и приехала в округ Колумбия с мечтами о насыщенной социальной жизни. Двадцатитрехлетняя выпускница провинциального колледжа воображала себе интеллектуальные дебаты за полночь в культовых барах с местной богемой. Но у тревожности Майры были другие планы, и реальность подмяла под себя надежды на чудесную новую жизнь. Наивно было ожидать, что она сразу, как в кино, найдет новых верных друзей.

Однокурсники Майры оказались не менее тревожными и соперничали друг с другом. Они понимали, что в будущем им придется конкурировать за горстку научных должностей. И на редких тусовках в основном жаловались на вредных профессоров и непосильную нагрузку. Домой Майра возвращалась в унынии, но и там не было ничего утешительного. Четыре ее соседки работали, тренировались и пили как истинные вашингтонцы и немного пугали Майру. Она показалась сама себе недостаточно умной и подумала, что с ней не захотят дружить.

Не удивительно, что Майра испытывала постоянное беспокойство. Почти всю зиму она провела в своей комнате и лежа в постели пересматривала любимые сериалы, вместо того чтобы читать учебники. Сомнения в том, что она достойна занимать место в магистратуре, нарастали. Майра стала сторониться соседок и, хотя могла блеснуть кулинарным мастерством на кухне, просаживала деньги на готовую еду с доставкой. Все выходные она спала и даже не звонила старым

друзьям. Девушка впала в депрессию и с ужасом думала об учебе.

Майра знала, что больше всего на свете нуждается в других людях и что, изолировавшись от них, не сможет закончить обучение. Девушка тосковала по сплоченному студенческому сообществу и жизни в общежитии колледжа в маленьком городке. Теперь же Майре пришлось самой искать друзей, и она лицом к лицу встретилась со своими страхами и комплексами.

## **Тревожность и дружба**

Контакты с людьми улучшают настроение, здоровье и поведение, а наличие постоянного круга друзей снижает риск заболеваний, разводов и даже смерти. Дружеское общение стимулирует выброс эндорфинов, которые поддерживают иммунитет и снижают тревожность, и окситоцина — гормона привязанности, препятствующего депрессии. Для женщин дружба играет более важную роль, чем для мужчин. Согласно исследованиям, дружеские встречи минимум дважды в неделю влекут за собой благоприятные физиологические изменения.

Позволяя тревожности рассказывать, что мы собой представляем, и диктовать манеру поведения с потенциальными и существующими друзьями, мы лишаем себя радости, которую приносят эндорфин и окситоцин. Тревожность действует на отношения между людьми как разбавитель: чтобы все было спокойно и под контролем, она превращает дружбу в ее водянистое подобие.

В жизни Майры у руля стояла тревога. Девушке казалось, что все вокруг успешнее и ведут более насыщенную жизнь, чем она. Ей вспоминалась учеба в старших классах, когда границы социальной иерархии были нерушимы. Тревожность затуманивала реальность и пробуждала страх, заставляя Майру думать, что она никогда не найдет друзей.

К счастью, мы умнее и креативнее тревожности. Помните [четыре предсказуемые стратегии из пятой главы](#)? Они работают

не только в семье, но и с друзьями. Научившись замечать эти стратегии, вы сможете изменить свое поведение.

Майра стала наблюдать, как ведет себя с людьми, с которыми хотела бы подружиться, и оказалось, что она мастер треугольников и дистанцирования.

## **Треугольники**

Неустойчивую дружбу стабилизируют треугольниками. Когда говорить больше не о чем, начинают сплетничать про личную жизнь общих знакомых. Возможно, ваша дружба строится на обоюдной неприязни к однокурсникам, коллегам или даже актерам. Если не верите, обратите внимание, сколько сможете обсуждать с другом собственную жизнь, прежде чем переключиться на кого-нибудь другого. Недолго, правда?

Дружба Майры с однокурсниками выглядела как двуногая табуретка — без сплетен о третьем не устоит. В магистратуре все разговоры сводились к обсуждению недостатков преподавателей. За обедом их высмеивали за плохие лекции и неумение стильно одеваться. Когда шутки иссякали, студенты переключались на непосильную нагрузку и неутешительные перспективы в работе. Само по себе общение Майре нравилось, но темы разговоров раздражали. Однокурсников она знала плохо, и ей казалось, что им с ней не интересно и они состоятельнее и умнее ее. Единственным объединяющим их элементом были трудности, связанные с обучением, — студенты «дружили» против них, а не друг с другом.

## **Дистанцирование**

Люди часто дистанцируются для устранения тревожности в существующих или потенциальных дружеских отношениях. Некоторые решаются познакомиться только подшофе, а на мероприятиях и собраниях говорят исключительно о работе и погоде. Увлечаться метеорологией не зазорно, но не следует прикрывать ей свои интересы и мысли из страха осуждения.

Мы идем на бесконечные уловки и ухищрения, лишь бы никто не увидел наше истинное лицо. Мы пускаем в ход сарказм и отфутболиваем комплименты с ловкостью вратаря чемпионской команды. Пока мы держим дистанцию, псевдо-«я» в поте лица изображает олимпийское спокойствие. Все эти усилия превращают нас в безликих и бесстрастных людей. Таким способом можно найти знакомых, а вот друзей — вряд ли.

Майра мастерски дистанцировалась от потенциальных друзей: буквально — пряталась в комнате и отказывалась от встреч — и эмоционально — никому не рассказывала, о чем думает и чем живет. Темы для разговора выбирали ее собеседники, и она не возражала, даже если умирала от скуки. Иногда она высказывалась, но при этом извинялась за нахальство и собственное мнение. Кроме того, Майра не принимала помощь от тех, кому была небезразлична. Однажды она отравилась, но постеснялась попросить кого-нибудь поехать с ней в больницу. При этом не моргнув глазом первая тянулась за счетом в ресторане или соглашалась целый месяц кормить чужое животное во время отпуска хозяев, которых едва знала. Она не различала, оказывает дружескую услугу или позволяет сесть себе на шею, зато яростно защищала границу между собой и окружающими.

Разрыв между ее истинным и показным «я» ширился и стал казаться непреодолимым.

<i>Треугольники</i>	<i>Выполнение чужих обязанностей или уклонение от своих</i>	<i>Конфликт</i>	<i>Дистанцирование</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сплетни;</li> <li>• жалобы;</li> <li>• поиск козла отпущения;</li> <li>• критика;</li> <li>• обвинения;</li> <li>• потребность в буфере для общения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всегда брать на себя ответственность;</li> <li>• давать советы;</li> <li>• всех поддерживать;</li> <li>• предоставлять другим право решать;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• любовь к драмам;</li> <li>• выискивание недостатков;</li> <li>• видеть в окружающих одни проблемы;</li> <li>• настаивать на том, чтобы другие мешались</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбор поверхностных тем для разговоров;</li> <li>• сарказм;</li> <li>• алкоголь и наркотики;</li> <li>• неприятие комплиментов;</li> <li>• в последнюю минуту придумывать</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полагаться на утешение;</li> <li>• вести себя беспомощно</li> </ul>		оправдания, чтобы не прийти на встречу
--	--	--	--

## **Боязнь уязвимости**

Успокоительные ритуалы отнимают все силы, на дружбу их не остается. Мы уже не можем быть собой и расслабиться. Естественно, мы не можем показать слабые места другу, с которым связывают только сплетни и обмен колкостями или с которым вы в любую минуту можете поцапаться.

Пока мы преимущественно обсуждали жизнь отдельно взятого «я». Однако отвечать за себя не значит быть отшельником или отказываться от дружеской поддержки. Приняв ее, вы набираетесь смелости и учитесь при необходимости полагаться на других. Дифференцированный человек может делиться мыслями, убеждениями и интересами с другом, даже если тот не согласен или не понимает его.

Что такое уязвимость? Брене Браун<sup>8</sup> (также известная как Гуру Уязвимости) описывает ее как «неопределенность, риск и демонстрацию эмоций». Тревожность избегает риска и стремится к статус-кво. Если вы всегда обсуждаете с друзьями футбол, тревожность не захочет выносить на обсуждение развод ваших родителей. Если вы организуете бывших одноклассников, тревожность не даст перевести дух и переложить эту обязанность на кого-нибудь другого. Единственному консерватору в компании тревожность запретит раскрывать рот, когда либеральные друзья заговорят о политике.

Как я уже говорила, вопрос не в том, здоровые это стратегии или нет, а в том, какова их цена. Что вы упускаете, подчиняясь тревожности в дружеских отношениях? Возможно, сближение со знакомым или способность принимать помощь от других. А может, выход из исчерпавшей себя дружбы, которую давно пора прекратить. Если подумать, страх быть уязвимым того стоит.

## **Иметь вес**

Понаблюдав некоторое время за собой, Майра набралась мужества почувствовать себя уязвимой. Она устала скрывать свое истинное «я». Тревожность заставляла ее прятать от других все, что могло вызвать неловкость или осуждение. От девушки осталась пустая оболочка, принимающая облик в зависимости от мнения окружающих или сливающаяся с фоном. Как тут не быть депрессии.

«Я просто хочу иметь хоть какой-то вес!» — сказала Майра. Вместе мы сформулировали, что это для нее значит.

## **Принципы дружбы Майры**

- Я буду говорить, что думаю, и пусть все реагируют как хотят.
- Я буду просить помощи и принимать ее, когда она мне нужна.
- Я скажу новым друзьям, что они мне нравятся и я хочу с ними общаться.
- Я буду рассказывать о том, что мне действительно интересно.
- Я буду жить так, как будто ничем не отличаюсь от других людей.

Вооружившись новыми принципами, Майра отключила тревожный автопилот. Она увидела и множество других вариантов помимо треугольников и дистанцирования. Девушка поняла, что, несмотря на внутреннее чувство уязвимости, можно вести себя так, что никто об этом не догадается.

Проще всего было начать с однокурсников. Майра хотела наладить с ними нормальные отношения, ведь, помимо общих интересов, им предстояло учиться вместе еще пять лет. Возможность появилась почти сразу. Студенты обедали после лекций, и разговор зашел об одном преподавателе. Самый подходящий момент! Майра сделала глубокий вдох, повернулась к сидящему рядом и сказала: «Кстати, хотела

рассказать про роман, который сейчас читаю. Думаю, тебе понравится». К ее удивлению, сосед обрадовался смене темы.

Следующий шаг — преодолеть страх готовить на глазах у соседок. В субботу Майра купила все, что нужно для пирога, и заняла продуктами полкухни. Через некоторое время пришла одна из девушек. Раньше Майра все быстро убрала бы и извинилась за бардак. Но в этот раз поступила вопреки тревожности. С колотящимся сердцем она сказала соседке: «Не представляю, что получится! Если хочешь, помогай». Через час на кухне остывал яблочный пирог и зарождалась дружба.

За весенний семестр Майра снова стала «полновесным» человеком. Она приглашала в гости старых друзей, когда ей было одиноко, даже если боялась, что они заняты. Она не начинала телефонный разговор с вопроса «Я не вовремя?». Собеседники и сами скажут, если им некогда разговаривать или не интересно что-то обсуждать.

Повышая уровень дифференцированности в дружбе, Майра нашла компромисс между одиночеством и полной зависимостью от других. Теперь она могла пойти на риск и пережить отказ: не конец света, если ей не ответят на сообщение. Сэкономленную на тревоге энергию можно потратить на тех, кто готов к общению. Сделать первый шаг для Майры было сродни настоящему подвигу, но люди почти всегда отвечали взаимностью. Согласитесь, каждому приятно услышать, что он интересный человек и с ним хочется общаться.

Майра заметила, что зрелые отношения, которые она строила сейчас, положительно отличались от ее давнего идеала «спасательства» в дружбе. В мечтах друзья звонили ей в три часа ночи, чтобы обсудить трагические обстоятельства, но теперь она радовалась, что они самостоятельные люди. Она нуждалась в любви и уважении за то, что она такая, какая есть, а не в дополнительных волнениях.

У дифференцированных людей больше друзей, и отношения с ними глубже. Им не обязательно общаться только с теми, с кем у них общие убеждения и опыт. Они всегда помогут другу, но

не будут взваливать на себя ответственность за него. Они завоевывают и теряют друзей, перерастают дружбу и начинают новую. Для телешоу скучновато, а для жизни в самый раз — меньше нервов и больше плюсов. Стараясь быть собой, вы притянете к себе людей, которым нравится ваше истинное «я».

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Какое тревожное поведение мешает удовлетворению в дружбе?
- Какую роль в поиске друзей играет мое псевдо-«я»?
- Когда я боюсь показаться уязвимым?

### **Анализировать**

- Какие возможности в дружбе я упускаю из-за тревожности?
- О чем мне нужно помнить, если я хочу найти друзей?
- Какие стороны «я» мне стоит показывать в дружбе?

### **Останавливать**

- Когда намечается ближайшая возможность поработать над страхами в дружбе?
- Как мне создать прочные отношения без сплетен и жалоб?
- Как вспомнить принципы, волнуясь при знакомстве с новым человеком?

## **Практика**

Каждый может найти способ оставаться собой в дружеских отношениях. Возможно, для этого надо честно рассказывать о трудностях, больше говорить о своих интересах, даже если собеседнику скучно, или отказаться кормить чужого кота и посоветовать найти ему няню. Определите, в каких дружеских

отношениях у вас повышена тревожность, и придумайте, как перестать прятать свои истинные мысли и ценности от этих людей. Иметь вес означает не «передавить» друга, а показать аспекты своей личности, не подлежащие обсуждению.

## Глава 10

# Поиск круга общения

*Величайшая дилемма моей жизни — это глубокое желание и одновременно страх стать частью чего-то большего.*

Джумпа Лахири<sup>2</sup>

Филип пришел ко мне за метафорическим волшебным пенделем. Жизнь двадцатилетнего администратора офиса стояла на паузе. Он сбежал в столицу из маленького городка в Мичигане. За два года у него появились друзья помимо работы. Он так уставал, что у него хватало сил только смотреть, как собака обнюхивает контейнеры от готовой еды, разбросанные по квартире. Ночью он боролся с бессонницей и думал, не пора ли сдать и вернуться домой.

По словам Филипа, его пугало будущее. Он сделал все, как положено: закончил колледж, накопил денег и покинул родительский дом ради работы в большом городе. Но аренда жилья обходилась непомерно дорого, государство требовало выплат по студенческому займу, а отправленные резюме оставались без ответа. Филип не знал, что делать, и его тревожность зашкаливала.

Сосредоточившись на одной цели, мы забываем, что она не единственная в мире. Я спросила Филипа, чем он хотел бы заняться для повышения уверенности в себе, пока ищет работу. Оказалось, что он мечтает ходить в поэтический кружок. В колледже он дополнительно специализировался на литературном творчестве с уклоном в поэзию.

Филип признался, что побаивается незнакомых людей. Что, если они будут смеяться над ним, ведь он уже давно не пишет? Или окажутся сборищем чудиков, которым делать больше нечего? Казалось, что идея несет больше проблем, чем удовольствия.

## Хватит искать оправдания

Тревожность подпитывается изоляцией и одиночеством. Отказывая себе в общении, мы лишаемся вдумчивых и увлеченных собеседников, которые могли бы развеять наши сомнения в себе. И почему-то мы считаем круг людей с общими интересами роскошью, хотя это необходимый компонент нашего благополучия. Тревожность в маске самоотрицания заставляет нас избегать общества. Для этого она напомнит про недосмотренный сериал и возможность съесть пиццу лежа в постели. Или что вам нечего надеть, а вероятность дождя по прогнозам составляет 20%. Она достанет списки дел, укажет на гору стирки и намекнет, что сейчас неподходящий момент бросаться в пучину неизвестности. Перед встречей с группой новых людей у многих незаметно начинается синдром «после того как...». А у вас он бывает?

- Вступлю в команду по игре во фрисби, после того как освоюсь на работе.
- Начну ходить в церковь, когда закончится семестр.
- Пойду в беговой клуб, когда пробегу пять километров.
- В следующем году перееду и сразу найду волонтерскую работу.

Считая, что сообщество ближних надо заслужить, мы забываем, что оно необходимо для самоопределения, для того чтобы стать тем, кем хочешь. Без других людей нам не найти покоя. Сообщество — это сам торт, а не вишенка на нем. Но тревожность подсказывает обратное.

Мы с Филипом обсудили его оправдания из серии «после того как». Он говорил себе, что запишется в поэтический кружок, как только найдет работу, накачает пресс и испишет целую тетрадь стихов. Поделившись такими мыслями, Филип и сам понял, что задрал планку. Он мог сидеть дома и чахнуть над недостигнутыми целями или жить полной жизнью и отрезать себе кусочек торта. В интернете он нашел три

поэтических мероприятия, однако отправился туда не один, а вместе со своей тревожностью.

## **Общество не идеально**

Чтобы присоединиться к группе незнакомых людей, нужна завидная храбрость. Но прийти туда — еще не все. Вы увидите обычных людей с разным уровнем тревожности и зрелости. Для группы типично использование тех же стратегий, о которых мы говорили в контексте семьи. Конфликты неизбежны. Когда люди недовольны одним из членов группы или лидером, возникают треугольники. Когда людей что-то не устраивает, они дистанцируются и замыкаются в себе. Одни пытаются все контролировать, а другие сидят тише воды ниже травы.

Первый кружок проходил не очень хорошо. Участники огрызались на критику, собрание шло хаотично, без плана. Во втором кружке Филип очень стеснялся, потому что многие в группе окончили магистратуру по искусству и хвалились публикациями. Из первого кружка Филип ушел уставшим, а из второго — утратив всякую уверенность в себе.

Про третий кружок Филип ничего рассказать не смог, потому что ему не хватило моральных сил туда пойти. Его уязвленное самолюбие истерзали безрезультатные поиски работы, и он не представлял, как отреагирует на критику. Тревожность Филипа искала причины ретироваться, а в них и без того недостатка не было.

Отправляясь в незнакомую компанию, неплохо будет подготовиться к тревожной реакции. Мы запрограммированы так, что ищем угрозы и подвохи в непривычных обстоятельствах, но ваша задача — обойтись без мелодрамы, включить здравомыслие и, руководствуясь принципами, решить, подходит ли вам конкретное сообщество.

## **Порепетируем!**

Ситуация: Вы пришли на службу в церковь, а с вами никто не здоровается.

Тревожное мышление: Ничего себе, я к ним со всей душой, а они вон как!

Принципиальное мышление: Надо самому подходить к людям, с которыми хочется пообщаться.

Ситуация: На политическом собрании неразбериха.

Тревожное мышление: Я обязан взять на себя руководство ради спасения отечества.

Принципиальное мышление: Ну не все же такие организованные, как я, ничего страшного!

Ситуация: На первой игре в команде по софтболу вас поставили в левое поле.

Тревожное мышление: Залезу на дерево и ни за что не слезу!

Принципиальное мышление: Мы играем для досуга, это не профессиональный спорт.

Не заставляйте себя ходить туда, где вам не нравится или не интересно. Но решение надо принимать здраво и без тревоги.

## **Познай себя**

Идти в компанию незнакомых людей не так страшно, если знаешь, как будешь на все реагировать. Как это узнать? Очень просто — понаблюдайте за своим поведением в семье. Если вы старший ребенок и привыкли командовать, есть риск взвалить на себя лишнюю ответственность. Если вы стараетесь пореже общаться с родителями, то можете сбежать, когда ситуация накалится или вам станет скучно. Если в вашей семье много треугольников, вы потащите за собой привычку создавать их. Познать себя — значит дать себе шанс сделать что-то иначе.

Филип был старшим ребенком, любил порядок и терпеть не мог указаний. Если семейный обед организовывал кто-то другой, он там не появлялся. Ему нестерпимо было видеть

чужую неумелость, но, если человек справлялся, Филип ощущал угрозу. Не удивительно, что в поэтических кружках он чувствовал себя на грани терпения и в осаде. Иногда ему удавалось прикусить язык и показать себя с лучшей стороны. Но последний год выдался непростым, и ему было труднее преодолеть автоматические реакции. Филип сосредоточился на окружающих вместо себя. Справиться с реактивностью он мог только одним способом — вообще никуда не ходить.

Многие говорят, что клуб или спортивная команда для них как вторая семья. Но как бы нам этого ни хотелось, смена окружения не влияет на поведение. Мы не становимся менее тревожными и более зрелыми от того, что не связаны родственными узами с людьми вокруг. Тревожность прошита так глубоко, что сменой декораций от нее не избавиться. На каком-то уровне стресса непременно вмешается автопилот. Просто в кружке хорового пения этот момент наступит позже, чем в разговоре с бабушкой.

Помните, как отключать автопилот? Определить свои принципы! Они не только пригодятся в общении с родственниками, но и подскажут, как вести себя в любой группе людей.

### **Принципы для сообщества**

- Я найду сообщество, в миссию которого верю.
- Я не забуду о миссии даже в минуты тревожности.
- Я сформулирую и буду исполнять свои обязанности в сообществе.
- Я запомню, что в сообществе неизбежны трения.
- Я буду контролировать свою тревожность, а не чужую.

Возможно, вам это покажется немного слишком. Вряд ли события международного масштаба или пикантный скандал пошатнут устои общества садоводов-любителей. В любой компании порой возникают разногласия. Имея принципы, вы

подготовитесь ко всем драмам, беспорядкам и высокомерному отношению.

## **Отряд Дамблдора**

Филип для обретения собственного «я» нуждался в обществе себе подобных, в отличие от Эмили Дикинсон<sup>10</sup>. Но прежде ему надо было пересмотреть свой взгляд на отношения внутри группы. Для устранения тревожности он чередовал конфликты с дистанцированием. В кружке всегда был как минимум один более талантливый участник, что заставляло Филипа выставлять оборону (конфликт). Если же все вокруг были бездарными, ему хотелось уйти оттуда (дистанцирование). Отзывы в обоих случаях он не воспринимал и успокоиться в таких ситуациях никак не мог. Ему надо было эмоционально отстраниться, оставаясь в группе, — иначе говоря, дифференцироваться.

Я предложила ему сравнить кружок поэзии с Отрядом Дамблдора из книги «Гарри Поттер и Орден Феникса». Гермиона и другие ученики Хогвартса основали его, чтобы научиться продвинутому волшебству и противостоять Волдеморту. Они не соревновались друг с другом, а объединили свои навыки в борьбе против общего врага. Неважно, что одни уже что-то умели, а другие только начинали.

Аналогия пришлась Филипу по душе. Он представил поэтический кружок как команду поддержки друг друга на творческом пути. Их общий враг — это прокрастинация, сомнения в себе и все остальное. Проблема коммуникаций исчезла. Филип отказался от мысли найти компанию, в которой его будут только хвалить или в которой все работает, как часы. Он понял, что просто нуждается в поддержке таких же, как он, творческих людей.

Поразмыслив, Филип решил побороть неуверенность и вернуться в кружок с более опытными участниками. Ему предстояло еще учиться справляться с реактивностью, но с принципами это было вполне посильно. В группе он мог привыкнуть к тому, что критика — обычное дело, что, в свою

очередь, помогло бы ему не терять надежду в поиске работы. Что-нибудь да попадетсЯ, а пока можно наслаждаться жизнью и выражать это в стихотворной форме.

В сообществе, как и в семье, мы должны проявлять свои лучшие качества. А разве это возможно, если не быть собой? Для этого и нужна дифференцированность. Тревога приходит и уходит, а наше истинное «я» проявляется в общении с другими людьми.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Как тревожность мешала мне присоединиться к сообществу?
- Как тревожность и неуверенность влияют на мое поведение в сообществе?
- Случалось ли мне пожалеть о быстром уходе из сообщества? Почему?

### **Анализировать**

- О чем стоит задуматься перед вступлением в сообщество?
- Как мое поведение в семье повторяется в сообществе?
- Как, на мой взгляд, ведут себя в обществе спокойные, взрослые люди?

### **Останавливать**

- В какие группы я хочу вступить в следующем году?
- Как мне принять несовершенства в разных сообществах, которым я принадлежу?
- Как продолжать рассуждать здраво в конфликтных ситуациях?

## **Практика**

А вас мучил когда-нибудь синдром «после того как...» при мысли присоединиться к какому-нибудь сообществу? Как тревожность мешала вам знакомиться с новыми людьми? Она напоминала, что лучше подумать о карьере или здоровье? И о случаях, когда вас куда-нибудь не принимали?

Запишите все оправдания, которые использовали, лишь бы не оказаться в незнакомой компании. И подумайте, каковы могут быть плюсы принадлежности к сообществу для вашей жизни. Тревожные люди с какими интересами внесут в нее дополнительную радость?

## **Резюмируем вторую часть!**

Мы обсуждали тревожность в контексте отношений. Вот о чем вы узнали.

- 1. Семья — это механизм управления тревогой.** Важно ощущать себя частью большой системы отношений, созданной для снижения тревожности. Рассматривая ее, мы перестаем обвинять других и осознаем свою роль в ней.
- 2. Надо знать стратегии сохранения спокойствия в группе.** Семья и остальные сообщества используют предсказуемые стратегии управления тревожностью: дистанцирование, конфликты, выполнение чужих обязанностей или уклонение от своих и треугольники. Каждый является частью эмоционального процесса, передающегося из поколения в поколение.
- 3. Прогнозируйте свои стратегии при тревожности и неуверенности.** Зная, какие стратегии вы применяете в отношениях, вы сможете предотвращать автоматические реакции. Вы становитесь объективнее и более здраво и спокойно реагируете на трудности.

4. **Проработка первичных отношений положительно сказывается на всех аспектах жизни.** Контакт с родителями и другими родственниками дает возможность выйти на новый уровень дифференцированности и понизить реактивность. Определить себя в этих отношениях нелегко, но в итоге вы станете менее тревожными и в других сферах жизни.
  
5. **Формулируйте принципы, чтобы правильно реагировать на трения.** Найдите альтернативу типичному для вас тревожному поведению — запишите, как вы хотели бы реагировать на угрозы и ситуации, когда не уверены в себе. Полезно сформулировать принципы отдельно для свиданий, встреч с новыми людьми и общения в незнакомых компаниях.
  
6. **Старайтесь быть собой в отношениях.** Сформулировав принципы, ищите возможности воплощать их в жизнь в моменты стресса и неопределенности. Это получится не с первого раза, но труд воздастся сторицей.

Если вышеописанное пока сложновато для вас, просто помните три глагола: наблюдать, анализировать, останавливать. Постарайтесь понять, как ведете себя в состоянии тревожности. Подумайте, как хотели бы реагировать на неприятные события. А потом пробуйте и ничего не бойтесь!

Часть третья

## **ТРЕВОЖНАЯ КАРЬЕРА**

## Глава 11

# Поиск работы

*Всегда помните, что вы уникальны. Как и все прочие.*

Маргарет Мид<sup>11</sup>

Крис не сказал родителям, что окончил магистратуру. Иначе они замучили бы его расспросами, почему он стоит за барной стойкой с дипломом педагога-культуролога. Спустя десять месяцев после получения диплома молодой человек разливал напитки туристам, вместо того чтобы вкладывать знания в детские головы. Когда к моменту окончания университета Крис еще не нашел работу, он немного переживал, но успокаивал себя тем, что он не один такой. Теперь же его съедала тревога, что годы обучения прошли зря.

Возьмите неуверенность безработного, подкиньте бремя безденежья, добавьте ожидания семьи и общества, и паника закипит, как рагу на огне. Не утешает и то, что сейчас отправить резюме по электронной почте — все равно что бросить в море бутылку с посланием: лично ни с кем общаться не приходится.

Все это совершенно измотало Криса. Он намеренно брал ночные смены, чтобы днем искать работу. Будильник он ставил на семь утра, собираясь выпить кофе и взяться за дело. Но раз двенадцать нажимал «отложить», и к полудню чувство вины заглушало жалкие зачатки мотивации.

Прокрастинация вызывала у Криса чувство стыда, и он лгал родным, что еще учится. Друзья понимающе кивали, и Крис прекратил с ними общаться, а также избегал ситуаций, в которых неизбежен вопрос «А вы чем занимаетесь?». В изоляции у него обострилась самокритика, и вставать по утрам вовсе расхотелось. Он не знал, как вырваться из замкнутого круга.

**Из крайности в крайность**

Бурная деятельность сменялась у Криса полным бездействием. Он возвращался с работы в два часа ночи, усталый и раздраженный. Но тревожность не давала уснуть, и всю ночь в темноте Крис листал сайты с объявлениями. Утром, с тяжелой и замутненной головой, он, сам не зная зачем, откликнулся на странные вакансии в захолустье. Встречались и интересные предложения, но если, кроме резюме, там требовалось что-то еще, Крис опускал руки. После нескольких ночей хаотичной рассылки начинался период утренних отключений будильника. Тянулись недели, ситуация не менялась, и Крис возвращался к ночным бдениям.

Бросаться из одной крайности в другую — между реакциями «бей» и «беги» — любимое занятие тревожности. При встрече с чудовищем мы принимаем позу эмбриона или размахиваем мечом вслепую. А почему не пригласить бы свою тревожность на обед? Уверена, она перестанет казаться такой страшной.

Я попросила Криса описать промежуточные фазы между крайностями. Он назвал наблюдение, сбор, созидание и размышление. Потом мы выбрали глагол-действие «подступитья»: дифференцированный стиль поиска работы, при котором можно выполнять задачу, не вовлекаясь эмоционально. Подступитья означает хорошо подготовиться, знать, чего хочешь, и представлять себе, как это получить.

Крис составил план. Чтобы не сидеть до трех часов ночи и не отключать будильник в семь утра, он выделил полчаса каждый день в обеденное время. При соответствующем настроении он мог посидеть подольше, а если дело не шло, наоборот, закончить пораньше и прогуляться или принять горячий душ. Помимо этого, Крис описал желаемую работу, чтобы не вестись на простоту или не пугаться сложностей отбора.

Скромный, но несомненный прогресс не заставил себя ждать в результате совместных обедов с проблемой.

<i>Бросаться на поиск работы</i>	<i>Избегать поиска работы</i>	<i>Подступаться к поиску работы</i>
• лихорадочно пролистыва-	• не интересоваться инфор-	• сосредоточиться на фак-

<p>вать вакансии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассылать резюме по сомнительным объявлениям;</li> <li>• искать, только когда кажется, что все пропало;</li> <li>• выбирать вакансии, по которым проще подать заявку</li> </ul>	<p>мацией на эту тему;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбраковывать вакансии по первому впечатлению;</li> <li>• ждать подходящего момента;</li> <li>• прекращать, когда надоест</li> </ul>	<p>тах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• помнить о своих принципах и следовать им;</li> <li>• выделять достаточно времени на поиск;</li> <li>• смириться с тем, что на поиск хорошей работы нужно время</li> </ul>
--	--	--

## Что не так с подбадриванием

Переживания, связанные с поиском работы, отражаются не только на карьерных перспективах, но и на личных отношениях. Друзья и родные тоже начинают волноваться. Вместо того чтобы сначала надеть кислородную маску на себя, они пытаются натянуть ее на вас непрошеным советом или подбадриванием. Подобная доброжелательность, как правило, выходит боком и выливается в ссору или нежелание общаться.

Именно так произошло с Крисом. Одни друзья с благими намерениями присылали ссылки на вакансии, которые Крис уже видел, другие предлагали помочь ему написать сопроводительное письмо. Крис перестал ходить на любые собрания, где могли обсуждать его дела. И продолжал врать родным. Он знал, что родители запаникуют, если узнают, как в реальности обстоят дела. Мама напомнит, что никогда не одобряла его выбор профессии, а отец начнет выпрашивать про деньги.

Отдалившись от значимых в своей жизни людей, Крис все тревоги изливал подруге. Он бесконечно вопрошал: «Все же будет хорошо, правда? Я когда-нибудь найду работу?» Сначала девушка охотно подбадривала Криса, но вскоре потеряла терпение. Она отмахивалась, а Крис обвинял ее в черствости. Когда она напомнила Крису (по его же просьбе), что он собирался отправлять минимум три резюме в неделю, он разозлился.

Тревога побуждает нас искать утешения у близких людей. Нам хочется услышать, что мы не виноваты и что нас ждет

в будущем. Но, перекладывая ответственность за свою тревогу на других, мы провоцируем конфликт. Люди устают изображать из себя священников и гадалок. А наши просьбы сказать нам то, что мы и сами знаем, приводят к утрате самостоятельности.

Крис наблюдал за своим поведением в состоянии тревожности. Он заметил, что дистанцируется в важных отношениях и многое перекладывает на подругу. Ему необходимо было сблизиться с родными и взять на себя ответственность за свою жизнь. Окружающие так или иначе будут его успокаивать, но, замечая собственные автоматические реакции, Крис реже будет огрызаться. Как реагировать с учетом новых обстоятельств? Крис сформулировал принципы для отношений.

### **Принципы Криса**

- Я буду говорить, как у меня дела, не пытаюсь управлять реакцией других людей.
- Мягко, но уверенно буду пресекать попытки помочь мне в поиске работы.
- Я не буду просить подругу утешать меня, когда волнуюсь.
- Я буду сам оценивать свой прогресс, не полагаясь на чужую оценку.

Принципы помогут Крису управлять своей реактивностью. Беспокойство близких, особенно родителей, о его будущем, естественно. Однако Крису необходимо сосредоточиться на себе и контролировать эмоции.

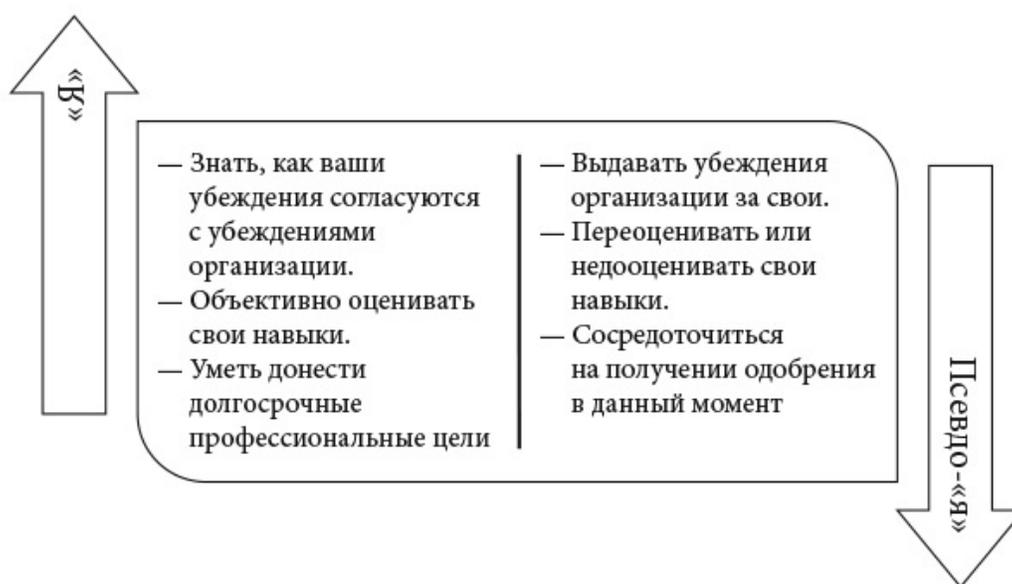
### **Определите себя на собеседовании**

Крис перестал избегать людей, и у него появились силы. Стали приходить отклики на резюме, и несколько крупных музеев назначили собеседования. Но дальше первого этапа Крис не продвигался и подозревал, что дело в тревожности.

Получив отказ, мы отдаемся на милость тревожности. И она заводит старую песню о том, что худшего неудачника на всем свете не найти. Если не слушать ее и реально смотреть на вещи, вы легко перенесете отказ. Это возможность объективно взглянуть на себя и подумать, что у вас получается хорошо и над чем еще стоит поработать. Успех не обладает таким потенциалом для самосовершенствования, потому что какой в нем смысл, если уже все есть?

Анализируя свое поведение на собеседованиях, Крис обнаружил, что псевдо-«я» там много себе позволяет. На вопрос про образовательную программу STEM<sup>12</sup> Крис солгал, что она ему очень нравится, и попытка фонтанировать идеями на эту тему с треском провалилась. В другой раз его спросили, кем он сейчас работает, и Крис ответил что-то неопределенное про волонтерство, вместо того чтобы сказать как есть — он бармен.

#### ПСЕВДО-«Я» НЕ МЕСТО НА СОБЕСЕДОВАНИИ



Крис из кожи вон лез, желая показаться идеальным кандидатом, но выглядел при этом неестественно и, пожалуй, даже странно. Он пришел к выводу, что надо предварительно наводить справки о работодателе, но сначала заняться изучением самого себя. Крис записал, какие проекты его

вдохновляют и что лежало в основе выбора профессии. Он составил подробный список навыков, которые хочет развивать, и руководствовался им при выборе потенциальных работодателей, отсеивая всех, кто не соответствует его целям.

Теперь Крис смог сосредоточиться на изложении важных пунктов, а не пытаться понравиться. Исчезла необходимость читать мысли и прыгать через горящий обруч, а задача заключалась в том, чтобы показать на собеседовании свое истинное «я».

Я предложила пойти еще дальше и вывести самоопределение за пределы профессиональных амбиций. Неизвестно, когда найдется подходящая работа, и чтобы тревожность снова не встала у руля, стоит пополнить круг общения и интересов. Крис согласился и сблизился с друзьями и семьей, а также стал участвовать в волонтерской деятельности.

Большую часть жизни мы проводим в ожидании Важного События, будь то новая работа, отношения или что-нибудь еще. Поскольку они в основном нам неподвластны, мы проявляем свое истинное «я» в промежутках между ними. Не всегда получаешь то, что хочешь, но поразительно, насколько приближаешься к желаемому, всего лишь определив себя и успокоившись.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Замечал ли я за собой, что погоня за целью чередуется с полной апатией?
- Реагирую ли я негативно на попытки окружающих помочь мне в решении проблемы?
- Как псевдо-«я» мешает достижению профессиональных целей?

### **Анализировать**

- Как подступиться к цели, не бросаясь из одной крайности в другую?
- Что для меня значит меньше рассчитывать на моральную поддержку?
- Каковы мои принципы в отношении рассылки резюме и собеседования?

### **Останавливать**

- Что я могу сделать на этой неделе для борьбы с неуверенностью в себе?
- Как мне определить свои профессиональные цели?
- Как расширить самоконстатацию, работая над достижением мечты?

### **Практика**

Даже если вы сейчас не ищете работу, возможно, вы, как Крис, — то гонитесь за целью, то отказываетесь от нее. Как в вашем случае будет выглядеть «обед с проблемой»? Придумайте стратегии, благодаря которым путь к цели станет приятным, а не кошмарным. Например, отправьте письмо или распечатайте нужную информацию и вознаградите себя печеньем. Или пригласите друга спокойно поделаться что-то вместе с вами. Избавившись от беспокойства, вы удивитесь, сколько энергии появится у вас для новых свершений.

## Глава 12

# Грозный начальник

*Подробности вашей некомпетентности меня не интересуют.*

Миранда Пристли, «Дьявол носит Прада».

Морган жила как в кошмарном сне. Ей было тридцать четыре года, и она работала парламентской журналисткой. Как-то раз она писала коллеге сообщение с жалобой на начальницу, строчившую ей письма в два часа ночи: «Пусть Джоанна пишет ночью, я не против, но тут все не по делу. И зачем такой огромный шрифт? Чтобы все боялись? LOL».

Она и вправду испугалась, потому что случайно отправила сообщение не коллеге, а самой начальнице (да-да!). Удивляюсь, как она умудрилась дотерпеть до консультации, а не уехала немедленно подальше в глушь, в Сибирь.

На следующий день начальница вызвала Морган в кабинет. Пока речь шла о профессиональных компетенциях, Морган от стыда была готова провалиться сквозь землю. Она согласилась в дальнейшем выразить недовольство непосредственно руководителю, а не жаловаться коллегам. Но после встречи Морган стало обидно. Ее задело, что Джоанна считает себя безгрешной. Подумаешь, одно сообщение — а она целый спектакль устроила. Боится, что ее высшее руководство уволит, и завела себе любимчиков-доносчиков. Никогда не похвалит Морган за хорошую работу, а сама не умеет ни документы сканировать, ни гуглить. И получает в два раза больше! Морган, мягко говоря, зациклилась на своей начальнице.

Говорят, что восприятие работы зависит от руководителя. Но реально плохих начальников не так уж много, в основном это такие же тревожные, далекие от идеала люди, как и все мы. Но поскольку они вершат наши судьбы, мы пристально высматриваем признаки опасности. Тревожным взглядом мы

подсчитываем их изъяны, не упуская ни одной возможности обвинить их в своих несчастьях.

## **На работе своя эмоциональная система**

Как и родственники, коллеги образуют на работе сложную эмоциональную систему. Люди непрерывно взаимодействуют по предсказуемым схемам, пытаюсь минимизировать стресс. В офисе повторяются те же четыре стратегии: дистанцирование, конфликт, выполнение чужих обязанностей или уклонение от своих и треугольники.

Здравомыслящие люди в спокойной обстановке не цепляются за стратегии. Но если на рабочем месте полно реактивных людей, любая мелочь вроде покупки конфет в вендинговой машине может вылиться в беспорядки. Конечно, крайности встречаются редко, обычно коллективы состоят из чуть более или менее дифференцированных людей, а стрессовые события приходят и уходят.

Морган настолько заиклилась на начальнице, что уже не замечала других тревожных людей в офисе. Я посоветовала ей отвлечься и присмотреться, как функционирует офис в целом, особенно в стрессовых ситуациях. Конфликт с начальницей был лишь малой частью большой системы. Изучая рабочую обстановку как первооткрыватель, а не обиженный сотрудник, Морган подметила четыре стратегии.

### **Наблюдения Морган**

Дистанцирование. Коллега прислала мне письмо с неприятным известием, хотя мы трижды за день разговаривали лично.

Конфликт. Двое в моем отделе не смогли договориться по поводу презентации.

Выполнение чужих обязанностей или уклонение от своих.

Я сделала работу за бестолкового младшего сотрудника, вместо того чтобы дать ему возможность поучиться. Ай-яй-яй!

Треугольники. Все жалуются друг другу, что Боб из IT-отдела — тормоз, хотя могли бы поговорить с ним напрямую.

Сотрудники в компании Морган шли в обход или напролом и конфликтовали, когда следовало бы проявить дипломатию, выслушать и дать другим возможность учиться. Морган стало ясно, что проблема не в Джоанне: ее недостатки всего лишь сигнализируют о тревожной и нездоровой обстановке. Еще Морган поняла, что и сама далека от здравомыслия, ополчившись на Джоанну.

Если начальник не вы, то вы мало что можете сделать с тревожным настроением в коллективе. Но есть и хорошие новости: уровень дифференцированности можно повысить, а восприимчивость к стрессу понизить. Как? Повторяйте за мной: наблюдать, анализировать, останавливать.

## **С высоты птичьего полета**

Морган увидела, что ее действиями руководит тревожность. Но оплошность с ошибочно отправленным сообщением напрочь лишила ее способности сохранять объективность в присутствии руководителя. Всякий раз, когда Джоанна писала, высказывала иное мнение на совещаниях или вызывала к себе, каждая клеточка мозга Морган вопила: «Сейчас тебя точно уволят!» Морган не могла отделить мысли от эмоций.

Оказавшись под колпаком, большинство людей ходят по струнке, сидят на месте еще до начала рабочего дня и выполняют все задания так, что не придерешься. Но Морган вела себя противоположным образом: регулярно опаздывала, а на совещаниях спорила лишь из духа противоречия. Ей было сложно сконцентрироваться на работе, да и какой в этом смысл, если начальница ее все равно ненавидит?

Страх может мотивировать, но не дает проявлять лучшие качества. Эмоции Морган победили ее здравомыслие. Я попросила ее представить, что сторонний наблюдатель сказал бы о влиянии тревожности на ее поведение.

«Тревожность говорит, что меня уволят, и я действую исходя из того, что так и будет. Зачем, если пиши пропало».

Тревожность подсовывает нам ложные данные, на которые нельзя полагаться в действиях. Посмотрите, что происходит в системе в целом, это дает более объективную информацию. Я называю это взглядом с высоты птичьего полета: сверху проблемы кажутся мельче.

## **Порепетируем!**

Ситуация: Начальник резковато говорил с вами по телефону.

Вид с земли: Он меня уволит, надо обновить резюме.

Вид сверху: Начальник тоже человек; похоже, у него день не задался.

Ситуация: Начальник вместо вас пригласил на обед вашего коллегу.

Вид с земли: Не могу поверить, что эти поганки будут обедать без меня.

Вид сверху: Мне это не нравится, потому что я оказался вне треугольника.

Ситуация: Начальник проверяет каждый ваш шаг в работе над проектом.

Вид с земли: Заняться ему, что ли, больше нечем?

Вид сверху: Некоторые из-за стресса начинают все контролировать. В этом нет ничего личного.

Посмотрев на ситуацию с высоты птичьего полета, Морган увидела себя немного нервным, но хорошим работником, который, успокоившись, мог бы стать еще лучше. Никто не считал Морган изгоем в коллективе и не собирался от нее избавляться. Конфликт Морган и Джоанны представлял собой не борьбу интересов, а был следствием общей нездоровой обстановки. Теперь Морган могла реагировать более зрело независимо от поведения Джоанны. Паря над офисом, Морган поняла плюсы объективности.

## Наставник или подхалим?

Морган прилежно наблюдала с высоты за последствиями своей тревожности. Она смотрела, как дистанцируется от Джоанны, чтобы снизить напряжение, шлет электронные письма, чтобы избежать личного разговора с ней, и задает вопросы напрямую высшему руководству, минуя ее. Стало ясно, что им пора наводить мосты. Не зная, что Джоанна думает, Морган так и будет дуться и ждать увольнения. Но перспектива чаще видеться с начальницей ее совсем не радовала.

«Когда я пришла на эту работу, я думала, что Джоанна будет моим наставником, — жаловалась мне Морган. — Но от нее ни доброго слова, ни похвалы не дождешься».

Мы обсудили с Морган взаимоотношения со старшими по рангу, и оказалось, что ее самооценка напрямую зависит от одобрения преподавателей, тренеров и начальства. Без похвалы она считала, что плохо справилась с работой. Один из ее предыдущих начальников рассыпался в комплиментах, и это мотивировало, другой принимал все молча, и Морган быстро сбежала от постоянного дискомфорта. Морган увидела закономерность. Если не предпринимать никаких действий, ее или уволят, или она сама уйдет из принципа. Такой вариант ее не устраивал по финансовым соображениям.

Замечательно иметь наставника, но зависимость от его похвалы мешает формированию самооценки. Внешнее одобрение только временно удовлетворяет псевдо-«я». В отсутствие похвалы возникают тревога и обида. Морган осознала, что Джоанна не собирается ее подбадривать, но работа ей нравилась, и уходить не хотелось. Мы начали трудиться над тем, чтобы она перестала воспринимать начальницу как автомат по выдаче одобрения и начала относиться к ней как к обычному человеку и коллеге.

За желанием моих клиентов найти наставника на работе обычно маскируется «я хочу, чтобы все обожали меня, ведь я такой замечательный». А если им приходится кого-нибудь опекать, они выбирают подобие себя и ожидают восхищения

в свой адрес. Такие отношения базируются на эмоциях, тогда как истинное наставничество — это родство мышления, а не чувств, которое легко устоит под натиском преходящей бури разногласий.

Эмоциональное наставничество:

- постоянные эмоциональные качели;
- зависимость от похвалы;
- невозможность самоанализа;
- разногласия невыносимы;
- конфликт неминуем.

Рассудочное наставничество:

- никаких волнений;
- сосредоточенность на целях;
- отсутствие внешних угроз;
- способствует самоанализу;
- переживет разногласия.

Морган отложила на время потребность в одобрении и стала чаще общаться с Джоанной лично. Не стараясь угодить и не напрашиваясь на похвалу, Морган высказывала свои соображения и выслушивала Джоанну. Больше концентрируясь на себе, чем на собеседнице, Морган стала получать удовольствие от общения. Конечно, такая же эйфория, как рядом с университетским профессором, ей не светила, но зато она уже не нервничала, если они с Джоанной расходились во мнениях или та критиковала ее работу.

Еще Морган заметила, что Джоанна стала спокойнее. Она реже присылала письма в ночи, лично давала обратную связь и выслушивала. Морган окончательно убедилась, что положительные изменения в ее поведении немного снизили общую тревожность. Пусть она не начальник, но при желании может стать самым спокойным человеком в офисе.

**Вопросы себе**

## **Наблюдать**

- Как тревожность влияет на отношения с руководителем?
- Какими из четырех стратегий я пользуюсь на работе?
- Нет ли у меня зависимости от похвалы начальства или наставника?

## **Анализировать**

- Как на моем месте вел бы себя более зрелый человек?
- Какие принципы помогут мне сохранять спокойствие в присутствии руководства?
- В каких сферах деятельности мне следует посмотреть на ситуацию в целом с высоты птичьего полета?

## **Останавливать**

- Как удерживать фокус на себе, если я уверен, что во всем виноват начальник?
- Как не забывать следить за стратегиями управления тревожностью в офисе?
- Каким будет первый шаг к более зрелым отношениям с начальником?

## **Практика**

У большинства складываются скорее эмоциональные отношения с наставниками. Возможно, вы тоже ревновали, когда тренер по баскетболу вместо вас носился с новой восходящей звездой, или теряли интерес к работе с уходом любимой начальницы в декрет. Подумайте о наставниках, которые у вас были или которых вы хотели бы иметь. Запишите, как найти общий язык без участия эмоций. Может быть, стоит четче выражать свое несогласие? Или записывать свое мнение прежде, чем просить совета? Ведите себя как взрослый человек, а не как золотистый ретривер, которого неделю не гладили. Чем более зрело вы проявляете себя в отношениях с наставником, тем лучше себя чувствуете.

## Глава 13

# Прокрастинация и продуктивность

*Нет ничего невозможного, если трудиться в поте лица, не спать и не делать ничего другого.*

Лесли Ноуп<sup>13</sup>, сериал «Парки и зоны отдыха»

Под новый год Марта дала себе обещание обратиться к психологу, но добралась ко мне только в апреле. В свое оправдание она сослалась на завал на работе. Марта уже пять лет работала корреспондентом в отделе популярной культуры на известном сайте, и ей казалось, что она не возносится к успеху, а тащится к посредственности.

Марта страдала прокрастинацией. Она утратила интерес к работе и постоянно откладывала написание статей и интервью, а когда времени оставалось в обрез, убеждала себя, что хорошо все равно уже не получится. Появлялась тревога, которая опять-таки усугубляла прокрастинацию. Марта часто просила отсрочку, и редакторы стали терять терпение.

Мозг Марты работал как автомобильная сигнализация: если не отключить сразу, она заходилась истеричным воем по второму кругу. «Ты хоть писать-то умеешь, писательница?» — спрашивала Марта себя. Не очень ободряюще.

Почему мы откладываем совершенно безопасные дела? Несколько раз просидев до утра за институтскими курсовыми, вроде бы пора понять, что так жить нельзя. Не знаю, как в других странах, но в Америке комично сочетаются завидная склонность к прокрастинации и повальная озабоченность продуктивностью.

Дело не в том, что люди не умеют оценить, сколько времени потребуется для выполнения задач. Психологи Дэниел Канеман и Амос Тверски называют это явление «ошибкой планирования». Нам кажется, что спешить некуда, мы начинаем

делать все позже срока и в итоге не успеваем. Спросите любого, когда работа будет готова, и, скорее всего, ожидания не сбудутся.

Но проблема Марты была не в чрезмерном оптимизме, а, как и в большинстве случаев, в межличностных отношениях.

## **Прокрастинация – проблема отношений**

Если только вы не готовитесь к концу света, сидя в бункере, ваша работа наверняка подразумевает контакт с другими людьми. Следовательно, причина прокрастинации лежит в межличностных отношениях, и не соглашаться с этим равносильно отрицанию самой человеческой природы. Ваша реакция на коллег, родственников и остальной мир многое расскажет о вашем подходе к работе. Мы считаем низкую продуктивность индивидуальным изъяном, не замечая, что любая деятельность существует в межличностном контексте. В итоге нам стыдно, а работа не движется.

Марта однозначно считала свою прокрастинацию врожденной. Она прочитала много книг про тайм-менеджмент, но так и не применила полученные знания на практике. Она думала, что если будет вставать в пять утра или перестанет смотреть сериалы, то начнет штамповать статьи одну за другой. Но чуда не произошло.

Марта так стыдила себя, что упускала из виду общую картину. Если посмотреть на все с высоты птичьего полета, видно, что прокрастинация — это коллективное дело. Марта выполняет только часть работы, есть еще другие люди, которые читают и редактируют ее статьи. Работая из дома, она попросту забыла о них.

Я посоветовала Марте подумать о своей прокрастинации в контексте рабочих отношений. Сначала Марта перечислила людей, о которых думает, когда нервничает. Она гадала о реакции редакторов на очередную отсрочку, не понимая ее из письма. Она хотела произвести впечатление на новую подругу. Она боялась разочаровать любимую бабушку, которая

завесила ее статьями все обои. А еще ей льстили лайки в Twitter от подписчиков, даже не знакомых с ней лично.

Заиклившись на реакции других людей, Марта писала черновик статьи в незримом присутствии целой аудитории. Это как играть на виолончели с листа в Карнеги-Холле, не умея держать смычок. Мозг предсказуемо отказывался работать в таких условиях.

Отношения влияют на продуктивность на многих уровнях.

К чему приводит тревожность в отношениях:

- мыслям, как воспримут вашу работу другие люди;
- работе спустя рукава, если кто-то может подстраховать;
- дистанцированию от людей, которые ожидают от вас высокого качества работы;
- притворству, что вы можете больше, чем на самом деле;
- стремлению к похвале вместо генерации достойных идей.

Эмоционально незрелые или менее дифференцированные люди в работе склонны слишком много внимания уделять реакции окружающих.

По мнению Боуэна, они более бурно реагируют на похвалу и критику. Все силы они тратят на то, чтобы произвести впечатление, а на работу их почти не остается.

Люди с низкой дифференцированностью также склонны откладывать дела в долгий ящик из боязни разочаровать окружающих. Если вам кажется, что друг на вас обижен, вы будете откладывать телефонный звонок. Ожидая, что начальник выразит нетерпение, назовете слишком короткий, заведомо невыполнимый срок. А боясь расстроить бабушку, забудете, что уже не раз делали то же самое с отличным результатом. Марта переживала все вышеперечисленное, потому что ее воображение взяло над ней верх.

Как перестать бояться разочаровать других? Можно пытаться обрубить связи, но мало кто на это решается. Если не верите мне, вспомните, сколько раз вы пытались произвести

впечатление на незнакомых людей в соцсетях, доказать неправоту давно почившего родственника или обставить соперника из старших классов, который всегда был впереди. Перестать разговаривать не значит прекратить отношения. А дистанцирование только дает пищу для негативных фантазий.

Марте следовало не дистанцироваться, а сблизиться с редакторами, подругой и бабушкой. Она всегда полагала, что эти отношения зависят от ее способности произвести впечатление, чем обрекала себя на пожизненную тревожную прокрастинацию. Теперь Марте следовало пойти на сближение. Она чаще обсуждала с редакторами рабочие и личные вопросы. Честно рассказала подруге о проблеме с прокрастинацией и страхах, связанных с работой. Расспросила бабушку, почему та бросила работу ради семьи. Приблизившись, Марта увидела обычных людей, а не толпы критиков и фанатов. И это оказалось очень приятно.

## **Время на любознательность**

Даже есть поначалу страшно вато сблизаться с важными людьми, это значительно снижает тревожность в долгосрочной перспективе. Чем меньше вы сосредоточены на реакции окружающих, тем больше сил у вас остается на достижение целей. Но если думать не об окружающих, то о чем же?

Марта так стремилась произвести впечатление, что забыла, почему пришла в журналистику. Без высокой цели ее мысли постоянно крутились вокруг того, что думают другие (точнее, что, ей кажется, они думают). Постоянно срывая сроки, Марта запретила себе думать о любых удовольствиях, чтобы повысить продуктивность. «Ничего нельзя, пока не допишешь статью!» — говорила она себе. Представьте себе ее внутреннее состояние.

Не забывайте почаще напоминать себе, что главное в любой деятельности — это интерес к ней. Если бы жизненные перипетии моих клиентов навевали на меня тоску, как психологу мне была бы грош цена. Любознательность — важная составляющая продуктивности, но тревожность душит ее

на корню. Тревожность торопит нас побыстрее решить задачу. Она развивалась для того, чтобы давать нам сигнал о том, что надо срочно что-то исправить. Надо преодолевать эту автоматическую реакцию и заменять ее неспешной, продуманной стратегией.

Марта поняла, что работа превратится в рутину, если не давать себе возможность быть любознательной хотя бы раз в неделю. Вот что она придумала, чтобы поддерживать интерес к работе.

Идеи Марты для поддержания любознательности:

- слушать подкасты в дороге;
- во время обеденного перерыва заходить в музей;
- встречаться с друзьями для обсуждения идей;
- ходить на лекции в местный книжный магазин;
- наблюдать за отношениями, в которых я нервничаю.

Сначала Марта не понимала, зачем ей развлекаться. Разве это не еще один способ прокрастинации? Где граница между любознательностью и отлыниванием от дел? Чтобы найти ответ, Марта решила выделить время на сбор пищи для ума раз в неделю и строго посвящать его восстановлению сил, а не производству контента.

Постепенно Марта приравнивала ценность обдумывания дела к собственно процессу «делания». После утоления любознательности времени на работу оставалось еще более чем достаточно.

## **Еженедельный монстр**

Марта начала меньше думать о других и находила время для стимуляции работы мозга. Но надо было и работать — садиться и писать. И в этот момент появлялись старые проблемы. Марта прекрасно знала, что способна написать статью на семь тысяч слов про одного знаменитого Криса. Но, глядя на чистый лист, почему-то теряла веру в себя.

Анализируя свой страх, Марта обнаружила, что ее тревожность направлена далеко в будущее. «А может, лучше про другого Криса написать? Не Хемсворта, а Эванса?», «Успеха в моем возрасте уже не видать» или «Вдруг я останусь без работы? Через двадцать лет журналистов заменят роботы». А вот самое неприятное: «Смотри, на пять лет тебя моложе, а уже звезда!»

Текущая работа — это не долгосрочная задача, а краткосрочное поэтапное дело. В книге «Птица за птицей»<sup>14</sup> Энн Ламотт упоминает, что у нее на столе стоит рамка пять на восемь — как напоминание, что большая история пишется маленькими частями. Марта нуждалась в чем-то подобном, чтобы сосредоточиться на краткосрочных задачах. В качестве примера я привела ей оборот из сленга телевизионщиков — «монстр недели». Эпизоды сериалов обычно выходят раз в неделю, и иногда в конце главные герои побеждают злодеев. Не в каждом эпизоде происходят сюжетные повороты, но характеры персонажей раскрываются от монстра к монстру. Я предложила Марте забыть о развитии карьеры и сосредоточиться на своих еженедельных монстрах. Написать одну статью, несколько интервью или план для редакторов — вот о чем надо думать. Большие дела подождут.

Не каждый день делается важный вклад в карьеру. Если начинающий актер будет есть на завтрак дешевые хлопья, глядя на портрет Виолы Дэвис, беспокойства не избежать. Важно сформулировать цели, но помнить, что они никуда не денутся. Наверняка вы уже заметили: эффективнее руководствоваться принципами, чем результатом, не зависящим от вас. Цели напоминают, к чему вы идете, а принципы помогают жить каждый день и побеждать монстров.

Каждый понедельник Марта выбирала монстра на предстоящую неделю — самую неприятную задачу. Если тревожность подсовывала мысль о вероятности карьерного краха или радужные фантазии о будущем, Марта делала паузу,

глубоко вдыхала и обдумывала следующий шаг к победе над монстром. Постепенно победила их всех, одного за другим.

Лучшие эпизоды сериала «Секретные материалы» — про монстров. То же самое Марта теперь могла сказать о работе — она чувствовала, как совершенствуется на статьях, которые раньше считала проходными, и находит новые приемы для привычных сюжетов.

Все мечтают о больших успехах, но не меньшее удовлетворение приносит еженедельное выполнение рутинных задач. Побеждайте монстров и гордитесь собой.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- На кого я хочу произвести впечатление?
- Как тревожность из-за работы мешает мне проявлять любознательность?
- Когда беспокойство о долгосрочных целях отвлекает меня от еженедельных задач?

### **Анализировать**

- Из проблем в каких отношениях произрастает моя прокрастинация?
- Где я могу больше проявлять любознательность?
- Какие принципы помогут мне выполнять еженедельные задачи?

### **Останавливать**

- Какое одно маленькое изменение снизит тревогу, связанную с прокрастинацией?
- Как я собираюсь утолить любознательность в этом месяце?
- С каким монстром я буду бороться на этой неделе?

## **Практика**

Основная причина прокрастинации заключается в тревожном стремлении произвести впечатление или максимально быстро достигнуть целей. Как перестать тревожиться и начать поступать по-другому? Как не зависеть от похвалы? Как удовлетворить любознательность и раз в неделю планомерно уничтожать монстров? Перечитайте [эту главу](#) и запишите, как собираетесь меньше переживать из-за продуктивности.

## Глава 14

# Смена профессии

*В общем, я сократил до двух вариантов: да или нет.*

Чиди Анагони<sup>15</sup>, сериал «В лучшем мире»

Энтони мечтал зарабатывать поменьше. Это не шутка. Образ жизни чуть не довел известного адвоката тридцати одного года от роду до могилы, и он решил, что хватит. Но оставались еще долги за обучение, у жены — зарплата социального работника, а детский сад для двухлетки стоит заоблачно. Жизнь Энтони измерялась в оплачиваемых часах, и ему надоело работать по выходным и в очередной раз отменять семейный отпуск.

Какой смысл зарабатывать, если некогда тратить? Старшие коллеги утешали его тем, что еще несколько лет — и у него будет больше времени, да и денег тоже. Еще несколько лет? Он уже сомневался, что доживет до пятницы.

Энтони рассказал, что мечтает бросить работу, пойти учиться и стать арт-терапевтом. Однажды поздно вечером после безуспешных попыток уснуть он посмотрел документальный фильм про африканских детей, чьи родители умерли от СПИДа. Исцелиться от психологической травмы им помогло искусство. Как только пошли титры, Энтони начал искать в интернете местные программы арт-терапии.

На следующее утро за завтраком, пока сын запихивал в себя овсянку, Энтони рассказал жене про свой план. Она возразила мягко, но непоколебимо: им не пережить финансовых трудностей, связанных со сменой профессии. Энтони погоревал и постарался забыть обо всем.

Институт Гэллапа прозвал миллениалов «поколением летунов», потому что они чаще меняют работу, чем их отцы и деды. Нынешнее поколение обвиняют в незаинтересованности, но, возможно, они всего лишь хотят заниматься чем-то стоящим. Только как понять, что ты

на верном пути? Идти ли на поводу своих желаний или отрастить бороду и завести подкаст?

Тревожность предостерегает от смены профессии, но иногда может толкнуть в неизвестность прежде, чем вы будете к этому готовы. Погодите выбирать цвет парашюта, сначала убедитесь, что он у вас вообще есть.

## **Фантазии и реальность**

Большинство перемен в карьере начинаются с невинных мечтаний. В 2017 году 39% британских миллениалов сделали профессиональный выбор под влиянием сериалов. Выдуманные киногерои подают молодежи хороший пример, но в реальности подражание нередко заканчивается разочарованием. Интересно, сколько ординаторов хирургии были разгневаны, узнав, что им не светит столько секса, сколько они видели в «Анатомии страсти»?

Карьера героев сериалов цепляет увлекательным сюжетом и захватывающим саундтреком. Но в кино не показывают, что надо делать еще кучу бумажной работы, сидеть на скучных совещаниях и годами выплачивать кредиты за учебу.

Естественно, эмоции участвуют в выборе карьеры, однако нельзя полагаться на них полностью. Энтони был на шаг ближе к реальности, поскольку вдохновился документальным фильмом. Но он не потрудился узнать, в чем заключается работа арт-терапевта. Энтони мечтал, но не собирал факты.

Энтони мечтал, но боязнь совершить ошибку удерживала его в юридической компании. Следовало на время отложить эмоции и посмотреть на голые факты. В качестве домашнего задания Энтони написал два варианта развития событий после смены профессии — идеальный и худший. Вот они.

**Мечта Энтони.** Каждое утро я встаю, надеваю удобную одежду и еду в большую светлую студию, где много художественных материалов. Я работаю с неблагополучными, но послушными подростками и решаю все их проблемы за несколько сеансов

театральной терапии или художественного коллажа. Каждый день я доволен собой, а дома успеваю помочь сыну с домашним заданием.

**Кошмар Энтони.** Я вынужден работать в крошечной комнатенке, зарабатываю гроши. У меня есть только коробка старых карандашей и горы бумажной работы. Я плохо работаю. На дорогу уходит полдня, потому что нам пришлось переехать в ужасное захолустье, и все зря.

Забавно, как мозг тревожно мечется между двумя противоположными исходами. Из написанного Энтони понял, что его представления о работе арт-терапевта колеблются от образа мессии в джинсах до погребения заживо под кучей папок с делами.

Найти решение мы попытались с помощью домашнего задания. Мы отсеяли иллюзии и страхи и посмотрели, что осталось.

Ценности Энтони:

- комфорт на работе;
- больше работать с людьми, чем с бумагами;
- иметь отдельный кабинет;
- сотрудничать с обеспеченными организациями;
- уходить с работы вовремя, чтобы больше времени проводить с ребенком.

Это уже кое-что — список конкретных целей, измеримых и достижимых. Сформулированные ценности растоптали мечты Энтони. Чтобы понять, что ему нужно на самом деле, пришлось искать золотую середину между идеалом и кошмаром. Оставалось только выяснить, поможет ли арт-терапия достигнуть целей.

### **Ловушка «Всё или ничего»**

В стремлении к большим переменам людям часто не хватает терпения. Добавьте сюда тревожность, и необдуманные

действия гарантированы. Предположим, вы решили есть только здоровую еду и выбросили все остальное из холодильника или одеваться как истинный ньюйоркец и отдали ненужную одежду в благотворительные организации. Но вот наступила пятница, и вам невыносимо захотелось нарядиться во что-нибудь фиолетовое и съесть порошок для глазури прямо из пачки.

Энтони в мечтах о творческой карьере не мог усидеть на месте. Он боялся, что упустит время и навсегда застрянет в юридической фирме.

Слышали про знаменитый тест с маршмеллоу? Психолог предлагал ребенку на выбор одну штуку сразу или две через пятнадцать минут. Перед Энтони стоял аналогичный выбор. Он мог бы начать учиться на арт-терапевта уже через месяц-другой, если бы уволился с работы, взял кредит и попросил жену найти более высокооплачиваемую работу. Но что он упустит, очертя голову ринувшись в новую жизнь?

Энтони приходилось сдерживать тревожность, пока не появится реальный план действий. Для этого предстояло распознавать ложные установки, возникающие из-за тревожности, и, заметив их, копать глубже и объективно рассуждать. Тревожность постоянно твердила, что надо действовать быстро, пока он не слишком стар для смены профессии. «Это глупость, — отвечал рассудок. — Я не собираюсь становиться спортсменом или поп-звездой. Можно менять работу когда угодно».

В карьере, в отличие от покера, Энтони не приходилось выбирать между тем, чтобы сбросить карты или пойти ва-банк. Он мог попробовать разные варианты, не ставя под угрозу свое будущее. Тревожности это не понравилось, но ей пришлось смириться.

К чему обычно подталкивает вас тревожность — необдуманно ринуться вперед или застыть на месте? Как сохранить объективность и не испугаться?

**Порепетируем!**

Тревожность: Ты тут будешь сидеть до скончания веков.

Разум: Я сделаю стратегический ход в подходящий момент.

Тревожность: Трава всегда зеленее там, где нас нет. Глупо искать счастье в переменах!

Разум: Я в состоянии оценить, что для меня сейчас лучше всего.

Тревожность: Бери студенческие кредиты до самой смерти! А государству шиш, а не выплаты!

Разум: Финансовая безответственность только повышает тревожность в будущем.

Тревожность: Ты ничего не доводишь до конца! Помнишь уроки игры на гобое?

Разум: Ты о чем вообще? Во всем мире не более шести профессиональных гобоистов.

## **Продуманный шаг**

Сдерживая тревожность, Энтони раз за разом просчитывал варианты. Проверил банковский счет. Просмотрел вакансии и средний уровень зарплаты арт-терапевтов. Неоднократно обсуждал все с женой, но ни один план больших перемен не удовлетворял их и не гарантировал финансовой стабильности.

Энтони задумался, сделает его счастливым новая профессия или даст только временную передышку. В детстве он наблюдал, как отец мечется между отношениями и премудрыми схемами заработка. Но все многообещающие начинания заканчивались ничем. Энтони хотел показать сыну пример того, что можно воплощать мечты и одновременно содержать семью. Это для него было важнее, чем снова пойти учиться.

Несколько месяцев спустя Энтони вернулся к списку важных вещей, отсеянных от мечты и кошмара. Возможно, все-таки был способ найти себя и прокормить семью. Поговорив с женой, он обратился к начальству с просьбой поставить ему меньше часов работы в квартал. К удивлению Энтони, никто не возражал.

Насколько мне известно, арт-терапевтом Энтони не стал, но пошел волонтером в арт-программу при местной церкви и съездил с семьей в отпуск. Эти радости усмирили тревогу, и он снова стал получать удовольствие от юридической деятельности. Он сделал маленький, но продуманный шаг и не испортил себе жизнь.

### **Как сделать продуманный шаг**

- Определите свои ценности и принципы.
- Осознайте, что следование принципам изменит вашу жизнь.
- Преодолейте тревожность прежде, чем принимать важные решения.
- Будьте готовы ждать, потому что продуманный шаг не делается быстро.
- Учтите, что люди в любом случае беспокойно отреагируют на ваше решение.

Возможно, у вас все не так, как у Энтони, и вам нужно сделать рискованный шаг или пойти учиться. Дело не в том, что выбрать, а в том, как подходить к выбору. Не тревожность ли толкает вас к простому выходу из стресса? Или вы по-настоящему этого хотите? Внести в жизнь важные для вас вещи можно разными способами. Кому-то везет найти себя на работе, а кто-то обладает достаточным опытом, чтобы изыскать нетривиальное решение.

### **Вопросы себе**

#### **Наблюдать**

- Мечтаю ли я сменить работу в состоянии стресса?
- Не приходилось ли мне поспешно принимать карьерные решения из-за тревожности?
- Не удерживала ли меня тревожность на ненавистной работе?

## **Анализировать**

- Что для меня важно в работе, если судить по мечтам и кошмарам?
- Как справиться с тревожностью, принимая важное решение?
- Что мне следует помнить, принимая ключевое карьерное решение?

## **Останавливать**

- Как воплотить в жизни то, что для меня важно в работе?
- Как распознавать тревожные мысли о работе?
- На каком предстоящем решении я смогу потренироваться составлять продуманный план?

## **Практика**

Хотите узнать важные вещи, которые скрываются за идеальными и кошмарными сценариями жизни в вашей фантазии? Подробно запишите их и отделите нереальное от достижимого. Подумайте, что можно осуществить сразу, а что требует времени. Даже если вы не готовы сразу уволиться, уже сегодня начинайте жить в соответствии со своими ценностями.

## Глава 15

# Быть лидером

*Живите так, будто это ваша вторая жизнь и в первой вы уже поступили так же неправильно, как собираетесь поступить сейчас.*

Виктор Франкл «Человек в поисках смысла»<sup>16</sup>

Проблема Джанель заключалась в том, что она слишком хорошо работала. В тридцать пять лет ее повысили до должности директора по медицинской работе в приюте для женщин. Две ее предшественницы продержались по полгода, но Джанель не боялась трудностей. Она была старшей из пятерых детей и сохраняла выдержку в нестабильных ситуациях.

В первую неделю Джанель развила бурную деятельность: обсудила со всеми сотрудниками, как лучше заполнять документы; ходила на встречи проверить, довольны ли население; организовала и провела обучение по этическим стандартам, которым раньше уделялось недостаточно внимания. Джанель воображала себя капитаном идеальной корабельной команды, но ситуация больше напоминала бунт. Сотрудники опаздывали на совещания и пропускали ее предложения мимо ушей. Она была на 97% уверена, что коллеги говорят гадости у нее за спиной.

На первый взгляд амбициозные люди вроде Джанель — прирожденные лидеры. Они пашут сверхурочно, постоянно учатся и всего добиваются раньше, чем планировали. Но одна вещь в работе руководителя может разом перечеркнуть все предыдущие успехи — это человеческий фактор. Управляя людьми, вы вступаете в сложную систему отношений. Конечно, не такую, как в «Игре престолов», но сопротивление и тревожность подчиненных вы на себе прочувствуете. Это пугает и злит, если у вас нет руководящего опыта.

Джанель почувствовала, что исполнительность не сделала из нее безупречного лидера. Тревожное желание добиться

успеха привело к повышению, но подвело при столкновении с тревожностью персонала. Для управления людьми требовалась новая стратегия, и побыстрее.

## **Руководить не значит делать все за других**

В уме Джанель не откажешь. Она понимала, что должна подавать пример. Она хотела, чтобы сотрудники научились работать сами, ведь взваливать на себя их обязанности невозможно. Но в стрессовых ситуациях Джанель забывала о своих планах. Она не привыкла бросать дела на полпути, а сделать упор на отношения, а не на рабочие задачи не умела. Джанель хотела, чтобы коллеги тщательно вели документацию, но накануне проверки бросалась приводить все в порядок сама. Зачем гоняться за людьми, если они все делают спустя рукава? Помимо этого, Джанель настаивала на соблюдении графика, но лично писала подчиненным напоминания не затягивать обеденный перерыв.

Тревожный контроль Джанель не сделал никого дисциплинированнее. Наоборот, люди стали хуже работать. Постоянный надзор истощал моральные силы, и обязанности выполнялись спустя рукава. «Что мне делать? Не лезть, пусть все делают, как раньше, кое-как?» — вопрошала она.

Мы с Джанель обсудили ее привычку взваливать на себя все, когда она волнуется. Она так привыкла в большой семье. Когда мама умерла, Джанель была подростком и осталась за старшую. Она давала младшим детям советы, улаживала ссоры и зарабатывала. Дома такой порядок ее устраивал, но на работе только вытягивал энергию. В беспокойстве о чужих делах она забывала о своих. Сроки горели, и сил ни на что не оставалось.

Выгорание среди руководителей не редкость, особенно при расплывчатых границах между своими и чужими обязанностями. Человек дорастает до руководящей роли, достигнув определенного уровня компетентности. И нервничает, видя, как подчиненные выполняют работу менее эффективно, чем это делал бы он, или просто иначе. Это как

смотреть на бабушку, которая впервые взяла в руки пульт от телевизора, — проще все сделать самому.

Лидер взял на себя слишком много, если:

- напряженно наблюдает за подчиненными;
- предлагает помощь до того, как ее попросят;
- боится делегировать серьезные задачи;
- не разграничивает работу и личную жизнь;
- пишет письма с извиняющейся интонацией;
- делает чужую работу вместо своей.

Не переживайте, если узнали себя. Помните: выполнение чужих обязанностей или уклонение от своих — обоюдный процесс, обе стороны участвуют на равных. Многие подчиненные Джанель с радостью передали ей свою работу. Они вели себя так, как будто ничего не умеют, и она с готовностью ринулась им помогать.

Джанель заметила, что, выполняя работу за других, успокаивается только на время. При таком подходе в скором времени ее ожидал неподъемный объем. Сотрудники не начнут работать лучше, пока она делает все за них.

## **Привыкайте к дискомфорту**

Джанель не только взвалила на себя чужие обязанности. В придачу она дистанцировалась от сотрудников, с которыми не сложились отношения, в частности от Сюзан. Она была минимум на двадцать лет старше и гораздо дольше работала в приюте, чем Джанель. Сюзан прекрасно общалась с людьми, но плевала на регламент и небрежно заполняла документы. Когда Джанель оглашала новые правила, Сюзан возражала или молча играла на смартфоне.

Сюзан выводила Джанель из себя. Ей так не хотелось встречаться с ней наедине, что она принимала любые ее оправдания не приходить или сама придумывала повод отменить встречу. У Сюзан не складывались отношения и с

предыдущими руководителями, так зачем Джанель лезть на рожон? И она писала ей, вместо того чтобы решать проблемы лично, и спускала с рук задержку документов и нарушения правил работы с подопечными. Все силы Джанель бросила на сохранение спокойствия в отношениях между ними.

Зачастую руководителям не хватает времени пообщаться со всеми подчиненными. Но вместо того, чтобы пореже общаться с лучшими, они дистанцируются от худших. Как вы помните, дистанцирование — это временная мера успокоения. Не налаживая отношения, мы приближаемся к конфликту и ставим под удар миссию организации. Избегая тревожных людей, лидер невольно делает любимчиков из самых спокойных, что в свою очередь еще больше заводит тревожных.

Зрелый лидер посвящает больше времени тревожным сотрудникам. Незавидно, правда? Однако единственный способ научиться сохранять спокойствие и здравомыслие в присутствии тревожных людей — это почаще общаться с ними. И конечно, не посредством писем и сообщений или окружив себя буфером из спокойных людей. И не образуя треугольники с другими начальниками и кадровиками (хотя иногда приходится это делать). Если тревожность командует «Беги!», надо привыкать к дискомфорту руководящей роли.

Я попросила Джанель оценить тревожность Сюзан по шкале от 1 до 100, и она не моргнув ответила: «Уж не меньше 85». В присутствии Сюзан тревожность Джанель подскакивала до этого же уровня, и она порывалась уйти либо утешить коллегу. Если Джанель удавалось снизить тревожность до 50, Сюзан тоже успокаивалась. Теперь у Джанель был план. Ей предстояло немало потрудиться, чтобы получить шанс прекратить тревожное противостояние.

## **Хороший лидер умеет управлять собой**

Под бременем чужих обязанностей и тревог Джанель забыла о своей прямой ответственности — за себя.

Управлять собой означает контролировать эмоции и думать своей головой. Это обязательная черта дифференцированного лидера. Без нее вы отдаетесь на милость группы и всех ее стрессоров, уходите в дистанцирование и прочие стратегии и утрачиваете способность действовать здраво.

Чтобы управлять собой, надо смотреть внутрь себя. Я попросила Джанель выписать свои проблемы как руководителя. Ей надо было понять, почему в них виноват фокус, направленный вовне, и почему внутренний фокус поможет их решить. Вот что у нее получилось.

Проблема: Сотрудники критикуют новую процедуру регистрации прибывших.

Фокус вовне: Я всех убеждаю, что она упростит работу.

Фокус на себя: Я аргументирую ее плюсы для себя. И излагаю их сотрудникам, не пытаюсь их успокаивать.

Джанель убедилась, что не сможет ни угодить подчиненным, ни переубедить их. Ей надо было остановиться, подумать и объяснить. А за их эмоции она не несет ответственности.

## **Порепетируем!**

Давайте посмотрим, как смена фокуса сделает лидера более спокойным и эффективным.

Проблема: Вас не пригласили на праздник домой к одному из сотрудников.

Фокус вовне: Вы читаете аккаунты подчиненных в Facebook и думаете, как им понравиться.

Фокус на себя: Вы приглашаете всех к себе.

Проблема: У Тома самые низкие продажи.

Фокус вовне: Вы избегаете Тома как чумы.

Фокус на себя: Вы смотрите на общую картину и видите, что отчасти сами виноваты в ситуации с Томом.

Проблема: В компании друга обсуждают только антиквариат Кардашьянов.

Фокус вовне: Вы критикуете собеседников за приземленные интересы.

Фокус на себя: Вы высказываетесь на актуальную для вас тему и слушаете, что вам ответят.

Проблема: Братья всегда напиваются на семейных торжествах.

Фокус вовне: Вы разбавляете водку водой.

Фокус на себя: Вы спокойно объясняете, что не разговариваете с пьяными.

Лидером можно быть на работе, дома и где угодно. Фокус на себя предполагает, что вы не обвиняете себя во всем, а разграничиваете, что можете контролировать и что — нет, и даете окружающим право реагировать на их усмотрение. Нельзя заставить людей делать то, что они не хотят.

Джанель осознала, что подчиненные не будут рукоплескать каждому ее решению и делать все именно так, как она считает правильным. Но это неважно, потому что начальник все равно она. Ей надо было думать за себя — руководить собой, чтобы стать лучшим лидером. Для этого ей требовались принципы, а не установки, подсунутые тревожностью. Вот что она написала.

Принципы лидерства Джанель:

- Надо самой оставаться спокойной, а не успокаивать всех.
- Я могу высказать, что думаю, но не могу заставить всех согласиться с этим.
- Мне надо вести себя зрело, но не требовать этого от других.
- Я могу сблизиться с тревожными людьми, а не избегать их.
- Я могу не вмешиваться и дать людям самим делать их работу.

Кажется, проще некуда, но на деле очень сложно! Джанель придется всю жизнь прилагать немало усилий, чтобы следовать принципам. Но, по крайней мере, понятно, с чего начинать.

## **Да здравствует сопротивление!**

Любой лидер сталкивается с групповым сопротивлением. Не всякую идею и решение подчиненные принимают благосклонно, а иногда и открыто бунтуют. Вот почему так важно держать фокус на себе. Если вы привыкли к лестии и поддакиванию (стимуляторам псевдо-«я»), то пойдете на все, чтобы не лишиться их. И забудете о принципах и о благе организации. А собственное мнение поможет удержать позиции при сопротивлении.

Живущие в страхе оппозиции лидеры чувствительны к малейшему неодобрительному взгляду и шушуканью. Все силы они тратят на то, чтобы угадывать чужие мысли, вместо того чтобы излагать свои. Смирившись с неизбежностью сопротивления и разглядев в нем систему отношений, вы станете спокойнее. И даже увидите возможности повысить свой уровень дифференцированности. Это шанс не только донести свою точку зрения, но и выслушать всех, не вставая в оборонительную позицию.

Джанель боялась получить отпор, но устала идти на поводу своей тревожности. Для начала она сформулировала лидерские принципы и определила, что будет и чего не будет делать для подчиненных. На следующем оглашении новых правил Джанель ожидала сопротивления. Естественно, сотрудники зароптали, но Джанель быстро пресекла их: «Очень рада буду услышать или прочитать ваши предложения, но не сейчас. Пожалуйста, напишите письмо или попросите о личной встрече. Но как бы там ни было, правила вступают в силу с завтрашнего дня. Если вам что-то непонятно, обратитесь за помощью. Если вы этого не сделаете, я по умолчанию считаю, что вам все ясно».

Джанель превратилась в непробиваемую леди-босса, не желающую никому нравиться. По-человечески она жаждала

одобрения и согласия, как и все мы, но научилась отодвигать эти потребности в сторону, если они противоречили принципам. Еще чувствуя себя не совсем уверенно, Джанель начала доверять разуму больше, чем тревожности.

Надеюсь, она стала более дифференцированным лидером также и в семье, и в других сферах жизни. У начальника и стажера, у старшего ребенка и младшего есть возможность проявить свои лучшие качества и сохранять спокойствие в любом окружении. И освободиться от волнений во всех взаимоотношениях.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Беру ли я на себя как лидер чужие обязанности?
- Избегаю ли я тревожных или сложных людей, подчиненных мне?
- Когда потребность нравиться мешала мне быть хорошим лидером?

### **Анализировать**

- Как мои действия противоречат мои представлениям о лидерстве?
- Как руководителю научиться управлять собой?
- Какие принципы пригодятся мне как лидеру?

### **Останавливать**

- Дистанцируюсь ли я и вхожу ли в чужую зону ответственности?
- Какие возможности для проверки лидерских принципов у меня есть?
- Что я могу делать каждую неделю, чтобы справиться с тревожностью?

## **Практика**

В какой сфере жизни вы можете быть лидером? Не надо быть начальником, чтобы показать всем пример спокойствия и зрелости. Подумайте, чему вы хотели бы научиться, и честно оцените, в чем пытаетесь больше контролировать окружающих, чем себя. Делаете работу за раздражающе медлительного коллегу? Отчитываете младшего брата или сестру за неподобающий образ жизни? Изображаете миротворца после ссоры друзей? Составьте план, как отстраниться, успокоиться и вернуться в эти отношения лидером. Не стоит ли смириться с некоторой долей тревожности и дать людям самим за себя отвечать?

## **Резюмируем третью часть!**

В этой главе мы обсуждали управление тревожностью в рабочих отношениях.

- 1. На работе образуется система отношений.** Как и люди в любой группе, коллеги непрерывно реагируют друг на друга. Умение отстраниться и увидеть стратегии устранения тревожности поможет не обвинять себя, начальство и кого бы то ни было.
- 2. Распознавайте свои автоматические реакции.** Вы не перестанете нервничать на работе, пока не уделите достаточное время наблюдениям за своим поведением. Возможно, вы делаете работу за менее способных коллег или дистанцируетесь от неприятных вам людей.
- 3. Управляйте собой, контролируя эмоции и думая о своих делах.** В стремлении достигнуть спокойствия мы подчас пытаемся принудить окружающих изменить свое поведение. Дифференцированные люди в таких ситуациях несут ответственность только за себя. Они стараются общаться с коллегами без лишних эмоций и с ясной головой.

4. **Будьте готовы временно смириться с тревогой ради будущего спокойствия.** Чтобы останавливать автоматические реакции, надо перетерпеть некоторый дискомфорт. Дифференцированные люди понимают, что тревожность неизбежна, когда поступаешь в согласии с принципами.
  
5. **Сосредоточьтесь на поиске новых идей и перестаньте искать одобрения.** Все нуждаются в похвале, особенно на работе. Менее тревожные люди ведомы любознательностью, а не желанием произвести впечатление на начальника и коллег. Они остаются тверды в своих убеждениях, сталкиваясь с сопротивлением, и в то же время достаточно гибки и открыты другим людям.

Часть четвертая

## **ТРЕВОЖНЫЙ МИР**

## Глава 16

# Смартфоны и соцсети

*Разбрасываясь собой, можно потерять себя.*

Шерри Теркл<sup>17</sup> «Одиночество вместе»

Такой жизни, как у Клэр, можно только позавидовать. По крайней мере, так кажется из соцсетей. Во время весеннего семестра на втором курсе в Instagram Клэр позиционировала себя как специалиста по международным отношениям. Тысячи подписчиков в Twitter ловили каждое ее слово по поводу международных событий. Старых друзей в Facebook ослеплял блеск столичной жизни. В Snapchat Клэр непрерывно публиковала хронику будней второкурсницы со стильными вечеринками и сердечными подружками.

Реальная жизнь оставалась за кадром. Планы на будущее после учебы, вернее их отсутствие, волновали не только Клэр, но и ее близких. Клэр снова стала ссориться с соседями по квартире по поводу домашних обязанностей, оговоренных еще два года назад. Родители намекали, что деньги за учебу выброшены на ветер. Новый парень оказался каким-то мутным. Из-за всех треволнений и плохих оценок за полугодие Клэр схлопотала нешуточную паническую атаку.

На консультации я заметила, что Клэр мертвой хваткой вцепилась в телефон. Она спрашивала преподавателя, можно ли ей как-нибудь повысить средний балл, и не могла дождаться ответа. Позвонила мама осведомиться, все ли у нее хорошо. В WhatsApp полным ходом обсуждали мытье туалета дома. Телефон постоянно транслировал Клэр чужие мысли, и подумать самой ей было некогда.

Забавно, что такая маленькая коробочка одновременно и упрощает жизнь, и превращает ее в кошмар. Вычислительная мощность смартфона в миллион раз больше той, которая доставила человека на Луну. Но неприятнее всего то, что мы

транслируем окружающим свою тревожность в реальном времени. Психологи наперегонки выдумывают названия для противоестественных отношений с технологиями и диагностируют «зависимость от смартфона» или «спорное использование интернета». Но что, если все это лишь симптомы более масштабного процесса? Что мы упускаем, когда тратим все внимание на экран, а не на себя, как следовало бы?

## **Знайте свой автопилот**

В наступлении эпохи тревожности мы виним смартфоны. И разве это не так? Мы явно тревожнее дедушек с перемотанными скотчем телефонами-раскладушками. Как вы помните, попадая в причинно-следственный замкнутый круг, мы лишаем себя целостной картины, видим только симптомы, а не породившую их систему.

Ваш смартфон — невинный свидетель в гуще напряженных отношений. Он всего-навсего упрощает то, чем мы занимаемся с незапамятных времен — разряжаем обстановку. Подумать только: пятьсот лет назад, чтобы дистанцироваться, приходилось укладывать вещи и уезжать. Чтобы пожаловаться в три часа ночи на неудачи в личной жизни — идти будить соседей.

А сейчас можно вообще никуда не выходить — всё доставляют на дом. В групповых чатах проще простого поплакать другу в жилетку, пока едешь на поезде из одного города в другой. Технологии упрощают то, что мы делали бы и без них. Автоматическое поведение закрепляется еще сильнее.

Чтобы разобраться в работе автопилота Клэр, я спросила, как она использует телефон в тревожные моменты. В первую очередь Клэр вспоминает маму — пишет ей при любых проблемах с учебой и сомнениях в будущем. Когда Клэр раздражает одна соседка по квартире, она обсуждает ее с другой. Кроме того, Клэр завидует друзьям, у которых уже есть планы на работу после учебы, и предпочитает не отвечать на их

сообщения. Все это яркие примеры беспомощности, треугольников и дистанцирования — автоматических стратегий снижения тревоги, доступных Клэр в смартфоне.

Выбрасывать его пока не нужно — он информирует о поведении Клэр. Ей не надо запоминать свою реакцию, достаточно посмотреть историю чата.

Смартфон — кладезь данных о вашей тревожности. И первый шаг к покою (наблюдение) — это просмотр истории. Сегодня можно сказать, что познать себя — это «познать свои привычки в переписке». Данные не лгут! Если не знаете, что искать, я приведу примеры. Приходилось ли вам делать что-нибудь из списка ниже?

Вы когда-нибудь:

- игнорировали сообщение, вызвавшее у вас негативную реакцию?
- высмеивали кого-нибудь в сообщениях?
- просили утешения, чувствуя себя неуверенно?
- спрашивали что-нибудь, что легко найти в Google?
- выпадали из разговора, проверяя приложения?
- посылали гневное сообщение до того, как поговорите?
- следили в соцсетях за несимпатичными вам людьми?
- ввязывались в публичный спор онлайн?

Видите, сколько у нас возможностей вести себя с телефоном в руках как зрелые люди — каждый раз, когда мы получаем или собираемся отправить сообщение.

Просматривая историю действий на смартфоне, Клэр осознала, что на первый взгляд случайный и безобидный обмен сообщениями дает возможность быть спокойнее и вдумчивее. Можно успокоиться до того, как писать маме. Поговорить с соседкой лично, а не плести треугольники у нее за спиной. Сделать шаг навстречу тем, кому завидовала, и посмотреть в лицо своим трудностям. Клэр предположила, что со зрелостью беспокойство из-за повседневных проблемах уменьшится.

## **Соцсети и псевдо-«я»**

Анализируя свое поведение, Клэр заметила, сколько тревоги в ее жизни вызывают соцсети. Она считала каждую подписку в Twitter и каждый лайк на Facebook. Она знала, кто из друзей смотрел ее старательно сделанные истории в Instagram и не соизволил лайкнуть. Клэр так старалась поддерживать видимость успеха, что на остальное сил уже не оставалось. Она хотела убедить всех, и себя в том числе, что дела обстоят лучше, чем в действительности. Клэр пыталась создать ощущение беззаботности, и это давалось нелегко.

Соцсети стали для Клэр ее успокоительным ритуалом. Когда ее накрывал страх перед будущим, она публиковала историю про участие в совместном обсуждении эзотерических вопросов.

Упав духом, Клэр читала ленты людей, которых в грош не ставила, и выискивала доказательства, что у них все еще хуже. Переживая, что не так сильно нравится новому парню, как хотелось бы, Клэр публиковала совместные фотографии с другими мужчинами. И это работало! Целых пять минут она чувствовала себя на высоте. А потом все начиналось снова.

Наше псевдо-«я» выдает нас за более или менее способного человека, чем мы есть на самом деле. Оно подпитывается соцсетями. Когда под рукой постоянная аудитория, нас так и манит почерпнуть от нее уверенности. Особенно в состоянии тревожности. Я часто говорю клиентам, что лайки в Facebook как «Бургеркинг» для самооценки: зачем после долгого и утомительного рабочего дня готовить вкусный и полезный ужин, если через дорогу продается двойной воппер? Конечно, мы достойны лучшего, но так гораздо проще.

Всякий раз, когда вы хотите возвысить или умалить себя в соцсетях, — это возможность показать миру свое цельное «я». Давайте посмотрим, как заменить привычки псевдо-«я» принципиальными реакциями.

## **Порепетируем!**

Псевдо-«я»: Снять тридцать шесть тысяч селфи и выбрать одно.  
Цельное «я»: Пусть друзья публикуют ваши фотографии как есть.

Псевдо-«я»: Отправить другу фотку из спортзала с самокритичным комментарием.  
Цельное «я»: Честно сказать, какую поставили цель и как собираетесь к ней идти.

Псевдо-«я»: Читать в Facebook посты ксенофоба и думать, какой вы по сравнению с ним хороший.  
Цельное «я»: Искоренять в себе предрассудки, узнавая новое.

Псевдо-«я»: Спорить с незнакомыми людьми в Twitter на политические темы.  
Цельное «я»: Собрать факты и определить свою гражданскую позицию.

Все вышеперечисленное — только рекомендации. Иногда действительно нужно выбрать лучшее фото для раскрутки бизнеса в Instagram или оставить память об особенно удачном дне. Само по себе действие не считается здоровым или нездоровым, важно, соответствует ли оно вашим ценностям или используется как быстрая мера самоуспокоения.

Клэр поняла, как привычное поведение в соцсетях успокаивает мгновенно, но ненадолго. В соцсетях всегда найдется кто-то глупее. Клэр чувствовала себя красавицей, читая хвалебные комментарии в Instagram. Верила в свое блестящее будущее, пока делала живую трансляцию университетских событий. Однако, сравнивая себя с другими, более знаменитыми блогерами или сталкиваясь с реакцией, которая не соответствовала ее ожиданиям, Клэр чувствовала себя тупой, некрасивой или ни на что не годной.

Она устала от эмоциональных качелей псевдо-«я». Для адекватной самооценки следовало наметить дальнейшие цели.

## **Зрелость и Snapchat несовместимы?**

Разве интернет не полон реактивности? Вдруг зрелость нагонит смертную тоску на читателей и они отпишутся?

Современное общество на первое место ставит злободневность и эффектную подачу информации, поэтому самые реактивные слышнее всех. Но объясните вот что: как выглядят зрелые действия онлайн? Уж точно не как гневные комментарии в Twitter «Пиццы-Хат». И не переписка, где вы с подружками обмениваетесь шпильками в адрес Гвинет Пэлтроу.

Повышенная реактивность в интернете часто приводит к тому, что из-за моральной усталости или стыда люди удаляют аккаунты в соцсетях. Сжечь мосты и не оглядываться — быстрое и простое решение. Монах или капитан дальнего плавания немного потеряют, но от большинства карьера и отношения требуют хотя бы минимального присутствия онлайн. И в цифровой жизни много своих плюсов. Исследователи обнаружили, что социальные медиа повышают ощущение благополучия при условии онлайн-общения (а не просматривания втихомолку чужих страниц).

В интернете много возможностей проявить зрелость. В первой части книги мы говорили, что дифференцированность состоит из двух частей: управления тревожностью и поддержания связей с другими людьми. В конце концов, разве спокойствие не для того, чтобы проявлять его в присутствии себе подобных? Так что не спешите удалять приложения, а лучше присмотритесь, что вы упускаете.

Я спросила, как Клэр представляет себе более тесное общение с близкими людьми без привычек псевдо-«я». Как отвечать за себя в коммуникациях с другими? Вот принципы Клэр в отношении технологий.

- Я успокоюсь, прежде чем писать кому-нибудь и ждать утешения.
- Я могу спросить человека «Как дела?», вместо того чтобы просматривать его страницы.

- Я найду время посидеть и подумать, не проверяя постоянно приложения.
- Я буду выражать свое мнение, не пытаюсь переубедить невоспитанных незнакомцев в интернете.

В качестве первого шага к дифференцированности Клэр начала писать людям, которые вызывали у нее злость или зависть. Ей надо было сблизиться с ними, чтобы убедиться, что их жизнь отличается от красивых картинок в публикациях. Она поздравила школьного друга с поступлением в медицинский колледж. К ее удивлению, друг ответил, что уже сомневается в правильности своего выбора. Полезно напоминать себе, что человеческую природу не уместить в соцсети.

Наверное, вы думаете, что Клэр после нескольких консультаций превратилась в зрелую двадцатидвухлетнюю девушку. Что перестала считать лайки и подписчиков и писать сообщения, привлекая к себе внимание. Сомневаюсь. Но я уверена, что, вкусив нормального общения, человек уже не сможет от него отказаться. И ответственность за себя, даже небольшая, доставляет потрясающие ощущения. Сейчас появляются новые гаджеты и социальные сети, и вопрос, как показать свою лучшую сторону в цифровой плоскости, встанет перед всеми нами. Надеюсь, мы сохраним любознательность и найдем свое место в интернете.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Как я использую смартфон для снижения тревоги?
- Когда я пытаюсь повысить самооценку в соцсетях?
- Когда тревожность приводит к незрелому поведению в интернете?

### **Анализировать**

- Какие принципы помогут мне более зрело пользоваться смартфоном?

- Как перестать демонстрировать псевдо-«я» в соцсетях?
- Как заменить просмотры чужих аккаунтов полноценным общением?

### **Останавливать**

- Как успокоиться без смартфона, даже если очень хочется?
- Какие отношения в моей жизни улучшатся, если я буду думать прежде, чем брать в руки смартфон?
- Как мне сохранять здравомыслие и зрелость в соцсетях в ближайший месяц?

### **Практика**

Ваш карманный компьютер — золотая жила данных о тревожности и о том, как вы с ней справляетесь. Прочитайте историю сообщений и постов за месяц. Что вы говорили в гневе, страхе и сомнениях? Какие системы отношений использовали, чтобы успокоиться и вернуть уверенность? Запишите ответы и подумайте, как автоматические сообщения мешают вам отвечать за свою жизнь. Сформулируйте принципы и подумайте, как отреагировать на тревожность раньше своего автопилота.

## Глава 17

# Политика и религия

*Глобальное потепление? Простите, сэр, это все бредни ученых. Они говорят, что мой дедушка был обезьяной. Раз так, почему его обезьяна прикончила?*

Кеннет Парселл<sup>18</sup>, сериал «Студия 30»

Кристиан больше не чувствовал себя христианином. Это было совсем некстати. Беспокойство вызывало приглашение на свадьбу двоюродного брата в Южной Корее. Собирались туда все, в том числе эпатажный старший брат Дэйв. Сколько Кристиан себя помнил, Дэйв все делал в пику родителям. Подростком он перестал ходить в церковь и объявил себя атеистом. Вместо экономики, на которой настаивали родители, выбрал в университете социологию. Мать с отцом и после эмиграции остались патриотами, а Дэйв громко и с наслаждением рассуждал про оборонно-промышленный комплекс. Любой разговор превращался в противостояние.

После выборов 2016 года отношения в семье стали еще напряженнее. Дэйв злился, что Кристиан продолжает общаться с родителями, голосовавшими за Трампа. Они переживали за Дэйва, а мать часто вздыхала: «Ну почему он не такой, как Кристиан?» Кристиан метался между ролями сочувствующего брата и послушного сына. Он соглашался с братом в политических вопросах и помалкивал, пока родители молились за блудного сына.

Политика и религия — скользкие темы, споры вокруг которых не утихают тысячи лет. За последние несколько лет напряжение в семьях достигло предела. Некоторые становятся агрессивными и перестают общаться с несогласными или конфликтуют по любому поводу. Но многим эти трения пролили яркий свет на скрытые псевдо-«я», с помощью которых они ублажали близких. Избегание важных тем считается безответственным, а примыкать к оппозиции или проявлять

себя бесхребетным чревато в равной степени. Социальная тревожность требует принципиальной реакции, а следовательно, цельного «я» и здравомыслия. Вы должны быть готовы показать настоящего себя тем, кого любите, даже если это связано с дискомфортом.

Чем ближе был день свадьбы, тем больше Кристиан понимал, что там у него не будет возможности жонглировать всеми своими псевдо-«я». Дэйв видит в нем союзника и ожидает, что Кристиан посмеется над его шутками про Иисуса и займет его сторону в спорах с отцом. Родители считают, что Кристиану следует держаться подальше от брата. Чтобы пережить ситуацию, Кристиану понадобится несколько кружек пива, но для родителей его тяга к алкоголю станет неожиданностью. Кристиану нужно выяснить свою настоящую позицию, и как можно быстрее.

## **Сосредоточьтесь на процессе, а не на содержании**

Кристиан составил список запретных тем в разговоре с родителями. Придется обходить такие вопросы, как «В какую церковь ты ходишь?» и «Когда ты собираешься жениться», как пехотные мины. Кто-нибудь из корейских родственников спросит про выборы 2016 года, и Дэйв с отцом непременно сцепятся.

В любой системе отношений есть свои больные темы. Стоит только что-то вспомнить, и беспокойство тут как тут. Но, как вы знаете из [пятой главы](#), дело не в содержании, а в неумении спокойно обсуждать проблемы. На эмоциях все склонны к автоматическому поведению.

Чтобы сохранить самообладание в такой ситуации, надо отвлечься от собственно темы и взглянуть на эмоциональный процесс — подняться над собеседниками и посмотреть на ситуацию с высоты. Изучать управление тревожностью в группе совсем не скучно, а порой очень увлекательно. Свадьбы, похороны и семейные торжества в этом смысле особенно интересны — собирается много народу, и уровень

тревожности поднимается выше обычного. Ниже список способов реакции на тревожные разговоры. Наблюдали что-нибудь похожее на сборища родственников? А сами участвовали?

Охота на эмоции (5 баллов за каждую!):

- смена темы разговора;
- спор ради спора;
- стремление убедить всех в правильности своей точки зрения;
- поддакивание ради сохранения спокойствия;
- попытки всех помирить;
- сплетни по углам;
- разглагольствования, как надо жить;
- неявка.

Все это делается для снижения реактивности среди присутствующих. Охота за эмоциями — это не насмешки над членами семьи. Она поможет не развешивать ярлыки виновного, а понять, что каждый играет определенную роль в ситуации. Как только вы это осознаете, ваша реакция в тревожных обстоятельствах полностью изменится. Эмоциональный процесс в некотором смысле как черная дыра — вы знаете, что он есть, потому что видите его действие. Но чтобы увидеть процесс, надо выйти из него, иначе вас затянет в привычные паттерны поведения.

Я посоветовала Кристиану отмечать такое поведение у других и у себя в ходе разговоров на тревожные темы. Выйдя на охоту за эмоциями, Кристиан приготовился к любым сюрпризам. Он перестал обвинять родителей и брата в напряженных отношениях и, следовательно, задумался, какую роль сыграл сам.

## **Танец пчел**

Мышление категориями процесса, а не содержания позволяет легче заметить у окружающих симптомы тревожного поведения. И хотя понять свою роль в конфликтах все равно сложно, новое мышление дает очень полезную информацию. Обращаю ваше внимание на разницу между вопросами «Какова моя роль?» и «В чем я виноват?». Все мы участвуем в процессе. Каждый может огрызнуться, потому что никто не в состоянии полностью избавиться от реактивности. Кстати, даже Иисус в гневе опрокидывал столы.

Кристиан так много думал о том, как родители с братом могут все испортить, что не замечал своей причастности к этому. Сам себе он казался невинным свидетелем, хотя был вовлечен глубже.

На вопрос об автоматических действиях Кристиан ответил, что соглашается с собеседником, пока все присутствующие не успокоятся. Чем больше он это анализировал, тем четче осознавал, что такая манера сложилась еще в детстве. Ребенком Кристиана увлекали в родительские препирательства с Дэйвом, и он усвоил, что проще со всем соглашаться. К сожалению, это вошло в привычку, и он стал принимать чужое мнение за собственное. Чтобы порадовать родителей, Кристиан хорошо учился в воскресной школе. И искренне любил старшего брата и доверял его суждениям о политике и мировых событиях. Двадцать пять лет спустя оказалось, что у него нет своего мнения.

Все мы немного похожи на Кристиана, даже если того не замечаем. Сколько убеждений вы присвоили или отбросили под давлением отношений? На ваши религиозные и политические воззрения, представление о сексе, музыкальные вкусы и выбор спортивной команды, за которую вы болеете, повлияли небезразличные вам люди. Вот несколько примеров.

- Все в семье учились в университете Лиги плюща<sup>19</sup>, и вы тоже собираетесь туда поступать.
- Ваша мать — ревностная католичка, и вы не сомневаетесь, что дева Мария была девственницей.

- Отец не любит Yankees, поэтому они отстой.
- Лучший друг считает фильм «На гребне волны» шедевром кинематографии, и вы тоже.
- Тед Круз любит техасский соус кесо, значит, это гадость.
- Ваш психованный бывший обожал Джонатана Франзена<sup>20</sup>, и вы не понимаете, как эта бездарность добилась такой славы.

Естественно, что отношения накладывают отпечаток на наши вкусы. Но в один прекрасный день вы задумаетесь, с чего вдруг перестали есть любимый кесо. Как же узнать свое настоящее мнение? Очень просто — как пчелы.

Сейчас объясню. Когда пчелам становится тесно в улье, они понимают, что надо искать новый дом. Рой отправляет пчелиных скаутов на поиски подходящей недвижимости. Вернувшись из экспедиции, пчела пускается в пляс и в танце передает информацию о направлении и расстоянии до объекта. Чем активнее она колеблется в воздухе, тем лучше ее впечатления об увиденном. Поскольку у пчел демократия, они танцуют, пока не придут к единому мнению по поводу будущего жилья. Вот же она, истинная справедливость! А самое главное, что пчела голосует «за» не потому, что танцевала ее подружка. Если описание заинтересует пчелу, она слетает посмотреть. Потому что не верит никому на слово, а составляет собственное мнение!

Но люди не пчелы. Мы ленивы и склонны считать близких компетентными во всем. А противные всегда неправы. Такие выводы мы делаем после просмотра новостей по кабельному телевидению.

Кристиан считал себя разумнее старшего брата. Он безоглядно верил танцам родственников, не думая своей головой. Теперь он видел, что и он, и Дэйв тревожно реагируют на родителей — как две стороны одной монеты, бунтарь и тихоня. Мюррей Боуэн писал, что человек, отвергающий семейные ценности в результате конфликта, не более дифференцирован,

чем тот, кто безоговорочно принимает их. В основе обеих позиций лежит тревожность, а не принципы.

Возможно, вы задумались: «А что плохого в том, чтобы принять чужие убеждения?» Все мы спрашиваем друзей, понравился ли им фильм. Мало у кого есть время подробно ознакомиться с биографией каждого кандидата на должность в местном школьном комитете, и не нужно быть теологом, чтобы прочувствовать, как помогает вера в Бога. А что теряют члены семьи, не желая думать своей головой? А члены отдельных сообществ? И, осмелюсь спросить, всей страны?

Сохранять собственное мнение в группе невероятно сложно, особенно при высокой тревожности. Большую часть времени мы прогибаемся под социум, устранимся из группы или изо всех сил стараемся изменить остальных. Но что, если сформулировать свои убеждения и протанцевать их, как находчивая пчелка?

### **Что делать со скользкими темами?**

Между нами и пчелами большая разница: у нас нет задачи склонить на свою сторону весь улей. Подросток-гей не обязан переубеждать дедушку, заставляющего его идти на репаративную терапию<sup>21</sup>. Человек с цветом кожи, отличным от белого, не должен никого просвещать о системном расизме. Люди отвечают за себя и сами решают, когда и как излагать свои мысли. Они устанавливают, что входит и не входит в их зону ответственности. Очень важно защищать собственную безопасность и благополучие.

Иногда тревожность — это знак, что надо пробивать себе дорогу вперед и не бояться дискомфортных ситуаций. Но не всегда. Решать вам. Людям с твердыми принципами проще провести границу между возможностью самоопределения и необходимостью защищаться в деликатных вопросах.

Кристиану это давалось с трудом. Он помнил, как бурно родители ругаются с братом. На Кристиана они никогда не повышали голос, но такое может случиться, если он

перестанет во всем им поддакивать. Не исключено, что ему придется встать и уйти.

Иногда самоопределение заключается в том, чтобы сказать, чего вы не собираетесь терпеть, собрать вещи и выйти.

С планом выхода Кристиану стало спокойнее, и он сформулировал принципы общения с родителями.

### **Принципы Кристиана**

- Я продумаю и запишу свои убеждения.
- Я буду выражать свое мнение, не стараясь никого переубедить.
- Я буду помнить, что мои убеждения могут беспокоить других людей.
- Я уйду, если обстановка станет небезопасной.
- Я буду изучать окружающий мир.

### **Разберитесь, во что вы верите**

Кристиан много думал про убеждения, принятые им ради мира в семье. Он почувствовал потребность выяснить, что думает на самом деле. Этот процесс длится всю жизнь, но до свадьбы надо было успеть хотя бы немного определиться.

Только восемнадцатилетние студенты-первогодки во всем уверены. К неопределенности надо привыкнуть и четко установить, во что вы верите и во что не верите. Именно этим я порекомендовала заняться Кристиану. Чтобы донести до близких свое мнение, его сперва надо самому составить.

Сначала Кристиан запаниковал от количества вопросов, которые ему предстояло обдумать. Верит ли он в воскресение Христа? И что Дэйв попадет в ад за свой атеизм? Или что он прав и родителей надо презирать за то, что голосовали за республиканцев? Он с головой ушел в теологию, и вдруг начали вырисовываться некие соображения. Он их записал и некоторое время размышлял над ними.

До свадьбы оставалась неделя. Кристиана ждал восемнадцатичасовой перелет, и за это время он не раз успеет

ужаснуться перспективе встретить всю родню сразу. Но он приготовился сфокусироваться на процессе, а не на содержании и следить за своей ролью в спектакле.

Как, думаете, все закончилось? Кристиан поднял тост и с уверенностью сказал: «Знаете, я тут подумал и пришел к выводу, что Бог не мог создать мир за семь дней!» Нет, дорогой читатель.

Кристиан наблюдал за общением родственников и заметил, что Дэйв не такой уж бунтарь, каким его считают родители. А также то, что тема последних президентских выборов вызывает у них на лицах тень сомнения. Кристиан осмелился поделиться с двоюродным дедушкой интересом к буддизму, и тот с энтузиазмом поддержал разговор. Юный кузен спросил, будет ли Кристиан венчаться, и он честно ответил: «Не знаю, еще подумаю».

Современное общество ожидает от нас приверженности убеждениям. Но мы идем к ним и пытаемся их сформировать всю жизнь. Социальная тревожность неизбежна. Тогда почему бы не задаться вопросом, что мы думаем на самом деле, чтобы не выгореть и не потерять надежду. Наш вклад в общество будет больше, если мы сохраним любознательность и пересилим автоматическое поведение.

Хорошо подумайте, прежде чем пускаться в пчелиный танец и на вас обратят внимание. Люди могут с вами не согласиться, но задумаются о себе, послушав ваши зрелые суждения. Похоже, у пчел с этим все нормально, а вот нам, людям, еще есть над чем поработать.

## **Вопросы себе**

### **Наблюдать**

- Как я реагирую на неприятные темы?
- Как родственники управляют тревожностью в сложных вопросах?
- Какие убеждения я «глотал», а от каких отказывался под влиянием отношений?

## **Анализировать**

- Как тревожность мешает сформулировать собственные убеждения?
- Что значит зрело подходить к обсуждению щекотливых тем?
- Как мне перестать соглашаться со всеми «танцующими пчелами»?

## **Останавливать**

- Как мне сформулировать убеждения?
- Какие темы и вопросы требуют собрать и обобщить больше информации?
- В каких ситуациях я смогу поделиться своим мнением с окружающими?

## **Практика**

Пора сесть и записать свои убеждения. Выделите на это целый день или несколько обеденных перерывов и начинайте обдумывать. Можно выбрать конкретную тему: здоровье, загробная жизнь или вкусовые достоинства и недостатки ирисок из кукурузного сиропа. Или импровизируйте — начинайте предложение со слов «Я считаю, что...» и дописывайте. Потом прочитайте, что получилось. Какие убеждения были эмоциональным решением, а какие оформились под влиянием ваших личных ценностей и мыслей? Нет ничего зазорного в том, чтобы следовать традициям своей семьи или организации. Просто убедитесь, что это осмысленный выбор, а не тревожная реакция.

## Глава 18

# Долгосрочный план

*Вы унаследовали жизнь, полную невзгод. Как и все остальные. Берите от нее сполна, а выбрав верный путь, смело идите вперед.*

Мюррей Боуэн

Я всегда была тревожной. В детстве я, скажем так, была слегка оторвана от реальности. Я думала, если родители перед сном не скажут, что любят меня, то умрут. Если я встану с кровати с левой ноги, то я умру. Если игрушечного тигра оставить рядом с вытяжкой, он непременно загорится и спалит весь дом. Мой маленький детский мозг был уверен, что мир балансирует на грани неминуемого конца.

Воображаемые угрозы подкрепил негативный опыт, и я утвердилась в мысли, что всегда надо готовиться к худшему. Мой отец пил, и я боялась, что родители из-за этого разойдутся. Когда мне было девятнадцать, у мамы обнаружили рак, и три недели спустя она скончалась от сердечного приступа. Я запомнила, что катастрофа может случиться в любой момент, и вела себя соответственно. Слова «тревожность» я тогда не знала, но мне это не мешало.

Внешне я казалась спокойной. В школе я получала хорошие оценки, и мое псевдо-«я» с жадностью пожирало похвалы учителей. За исключением катастрофизации, мне нравилось быть среди лучших. Но в колледже из меня не вышло отличницы. Потом не стало мамы и ее одобрения. Догадываетесь, что было дальше? Полоса достижений закончилась, я впала в депрессию и тревожность и усомнилась в выборе профессии, в своих убеждениях и способностях.

Когда мы стоим по колено в развалинах собственной самооценки, не обойтись без стратегий управления тревожностью. Как и многие, я нашла свои малоэффективные успокоительные ритуалы. Я слишком много тратила, бросила

магистратуру и без конца смотрела сериал «Чирс»<sup>22</sup>. Но в итоге заинтересовалась своим тревожным поведением. Я стала психологом, чтобы разобраться, почему люди выбирают разные карты из тех, что им сдала жизнь. И я хотела узнать, как развивать более цельное «я», чем данное от природы.

Мне повезло познакомиться с идеями Боуэна и блестящими адептами его теории. Сейчас все хотят как можно быстрее устранить симптомы тревожности. С учетом этого идея медленных перемен, осуществимых лишь в тесном контакте с семьей, вряд ли будет популярной. Но я в нее верю!

Не буду притворяться самым дифференцированным человеком в мире или хотя бы в лифте, но хочу закончить книгу рассказом о том, как теория Боуэна изменила мою жизнь. И показать, как, наблюдая, анализируя и останавливая тревожное поведение, вы сможете жить лучше.

## **Снимите с себя ответственность за других людей**

Перед свадьбой мы с будущим мужем вместе писали клятвы. Придумывали важные обещания, например любить родственников, друг друга и никогда не показывать детям приквелы «Звездных войн». Но самое главное, что я написала, — это что я сама отвечаю за свою жизнь и дам ему возможность делать так же.

Я склонна всех спасать. Как и моя мама, и ее мама — и так далее. Добавьте сюда еще тревожность, и получите человека, который никому не доверит ничего: я сама планировала девичник и не разрешила бы вам складывать постиранную одежду даже под дулом пистолета. Тревожность превратила меня в приветливую, но надоедливую пастушью собаку. Я бегала кругами вокруг любимых людей, изо всех сил пытаюсь наставить их на правильный путь. Неудивительно, что я стала психологом. Ирония этой профессии в том, что сразу понимаешь, как, в сущности, мало можешь повлиять на окружающих. Люди сами способны о себе позаботиться.

Чем больше человек дифференцирован, тем больше отвечает за себя. И меньше — за других. Впервые встретившись с коучем — последователем Боуэна, я очень заинтересовалась его идеями. Настолько, что, придя домой, рассказала о ней родным. В частности, о треугольниках. Отцу я посоветовала перестать делать все за других. Только позже я поняла весь комизм своей реакции.

В конце концов мне удалось замолчать, и я стала наблюдать за тем, как люди в моей системе отношений справляются с тревожностью. Я смотрела, как бабуля суетится вокруг гостей, подкладывая на тарелки печенье, не дожидаясь просьбы. Я видела, как подруги пытаются срочно помочь друг дружке в личной жизни. И я сама целый сеанс посвятила тому, чтобы заставить клиента прекратить писать своим бывшим, но только удвоила его энтузиазм в этом направлении.

Я снимаю с себя ответственность за окружающих с черепашьей скоростью. В хорошие дни я останавливаю себя прежде, чем примусь планировать ужин за нерешительных друзей или закончу за мужа предложение из его рассказа о рабочих проблемах. И даже спрашиваю клиентов, что они думают, вместо того чтобы учить их, что делать. Но стоит отвлечься, и тревожность бросается на амбразуру.

Потешьте немного мою внутреннюю пастушью собаку — дочитав книгу, не спешите всем о ней рассказывать. У них все будет хорошо. Займитесь собой. Отвечать за себя — лучшее, что можно сделать для любимых. Это успокоит домочадцев и коллег лучше любых поучений. Отвечать за себя — значит наблюдать, не переставая. Изучайте себя как самый интересный предмет в жизни. Поверьте мне, так и есть.

## **Смиритесь с тревожностью прогресса**

Через две недели после рождения дочери я снова попала в больницу из-за осложнений. Я очень страдала в разлуке с новорожденной малышкой, которую должна была всячески оберегать. Меня мучила бессонница, я переживала за свое

здоровье и переполнялась послеродовыми гормонами и сверхбдительностью новоиспеченной мамы.

Вторую ночь в больнице я рыдала не переставая. И успокаивалась, только пересматривая эпизод сериала «Офис», который видела уже тысячу раз. Под сияние экрана смартфона тревожность пыталась убедить меня, что я неудачница: «Ты психолог и даже пишешь книгу про то, как успокоиться! Где же твое хваленое спокойствие?»

В работе над собой больше внимания обращаешь на внешние проявления. Но, как сказал Мюррей Боуэн, мы унаследовали жизнь, полную невзгод.

Мы мало что способны контролировать. Одно слово начальника — и вы уволены. Любимый сериал могут в любой момент снять с эфира. Близкие люди умирают. И конечно, от всего этого тревожно.

Вы наверняка заметили, что я мало писала о внешних проявлениях тревожности. Считать ли отсутствие тревожности признаком перемен? А ее наличие признаком того, что ничего не изменилось? Подумайте. Встретившись после многих лет разлуки с сестрой, женщина разволнуется больше, чем за все время, пока они не общались. Сердце будет колотиться чаще при посадке в самолет впервые за десять лет, чем при езде в автобусе целые сутки. Самочувствие в отдельный момент ничего не говорит об общем состоянии. Так что, пожалуйста, хватит себя ругать.

Взяв на себя больше ответственности за свою жизнь, вы не успокоитесь, а наоборот — будете сильнее беспокоиться. Если вы избегали начальника, приближение к нему дастся вашей нервной системе нелегко. Если вы будили своего мужчину по утрам, ему, возможно, не понравится, что вы попросите его поставить будильник. Чтобы отказаться от привычных вещей, нужна смелость — придется отключить автопилот и учиться управлять штурвалом самостоятельно. У Боуэна есть специальное название для этого типа волнений — тревожность прогресса.

Прошу вас, не опускайте руки, если первые шаги к дифференциации не сделают вас спокойным, как скала. Порой вы будете чувствовать себя как в приемной у стоматолога или в конце очереди в автоинспекцию. Немного терпения и смирения перед тревожностью прогресса — и свершится чудо. Вы вдруг увидите, как многие проблемы теряют прежнюю значимость. Пережить отказ, расхождение во мнениях и критику возможно. Вы поймете, что не все родственники и коллеги поступают вам назло.

И сможете сосредоточиться на том, что для вас по-настоящему важно.

Пребывание в больнице выбило меня из колеи. Но решение принести ребенка в этот мир, полный неопределенности, и любить без возможности защищать каждую минуту — это тревожность прогресса. Она приходит, когда вы становитесь больше похожи на свое истинное «я». Так что лучше с ней подружиться.

## **Долгосрочный план**

Говорят, что спокойствие в нынешней обстановке — следствие недостатка информации. Но нужно ли миру больше тревожности? Не лучше ли примкнуть к числу ведомых принципами, а не минутным беспокойством? Быть зрелым человеком — это не занятие в свободное время и не забава, а ответственность перед всем человечеством. Работа над собой длится долго. Суть дифференцированности в том, чтобы осознать себя частью истории многих поколений — чего-то большего, чем вы сами. Есть надежда, что ряд наблюдений и прерываний тревожного поведения положительно скажется на отношениях и обществе в целом.

Выполнимо ли это? Людей, способных измениться, очень мало. Большинство, немного успокоившись, живут как раньше, не успев приблизиться к мало-мальски серьезным переменам. В связи с этим хочу рассказать про одного своего клиента.

Эта женщина полностью изменила свою жизнь. Она победила наркотическую зависимость, создала зрелые отношения и нашла свой профессиональный путь. Ее образ жизни стал полной противоположностью неблагополучному детству. И прогрессом она полностью обязана себе, а не мне.

«Раскройте секрет! Как вам это удалось?» — спросила я. Она подумала секунду и ответила: «Думаю, мне просто стало спокойнее».

Такой незамысловатый ответ рассмешил меня. Видимо, все действительно просто. Раньше моя клиентка успокаивала себя наркотиками, отношениями и достижениями. Она создавала треугольники, дистанцировалась, брала на себя чужие обязанности и пробивалась вперед. Но в итоге поняла, что все это лишнее для выживания. И не ждала от меня волшебства. Она не спеша, планомерно училась быть собой. Отключила автопилот и взялась за штурвал. Иначе реагируя на тревожность, женщина начала жизнь с чистого листа. Можно только гадать, куда это ее приведет.

## Приложение

### Понятия теории Боуэна

Выполнение чужих обязанностей или уклонение от своих — паттерн отношений, в котором один партнер берет на себя больше, чем другой.

Дистанцирование — снижение напряжения в отношениях минимизацией контакта.

Дифференцированность — способность поддерживать отношения, сохраняя самостоятельное мышление.

Псевдо-«я» — часть «я», которая меняется в зависимости от тревожности; более развита у низкодифференцированных людей.

Разрыв связей — снижение напряжения в отношениях прекращением контакта; крайняя форма дистанцирования.

Самоопределение — процесс изменения, в котором человек учится думать и действовать за себя, оставаясь в контакте с важными для себя людьми.

Тревожность/тревога — реакция человека на реальную или воображаемую угрозу.

Треугольник — система отношений из трех человек; двое обсуждают одного для снижения напряжения между всеми.

Цельное «я» — независимая от отношений часть «я» (убеждения, принципы и т. д.); более развита у высокодифференцированных людей.

Эмоциональное дистанцирование — когда человек снижает напряжение, не высказывая свое истинное мнение на определенные темы; люди могут близко общаться и при этом быть эмоционально дистанцированными друг от друга.

Эмоциональный процесс — паттерны снижения напряжения в системах отношений; наиболее распространенные паттерны: дистанцирование, треугольники, выполнение чужих обязанностей или уклонение от своих и конфликт.

# Мои принципы

Чтобы не дать тревожности встать у руля, надо определить, как вы хотели бы действовать в различных ситуациях. Возьмите блокнот или лист бумаги и запишите принципы в отношениях, на работе и в других сферах (не менее четырех в каждом).

**Мои принципы в отношениях**

**Мои принципы на работе**

**Мои принципы относительно окружающего мира**

# Литература по теории Боуэна

В США и других странах много центров преподавания и коучинга по системе Мюррея Боуэна. Центр Боуэна исследования семьи в Вашингтоне был первым, его основал сам Боуэн. Если вы хотите узнать больше о его теории и управлении тревожностью в отношениях, лучше обратиться непосредственно туда. Там есть онлайн- и персональные программы, бесплатные лекции и другие источники удовлетворения жажды знаний. Подробнее на [thebowen-center.org](http://thebowen-center.org).

Если вы хотите почитать о теории Боуэна, подпишитесь на еженедельную рассылку на моем сайте [kathleensmith.net](http://kathleensmith.net). Кроме того, я рекомендую следующие книги.

Brown, Jenny. *Growing Yourself Up: How to Bring Your Best to All of Life`s Relationships*. Wollombi, New South Wales, Australia: Exisle, 2012.

Gilbert, Roberta. *Extraordinary Relationships: A New Way of Thinking About Human Interactions*. Minneapolis: Chronimed, 1992.

Kerr, Michael. *E. Bowen Theory`s Secrets: Revealing the Hidden Life of Families*. New York: Norton, 2019.

# Благодарности

Эта книга не увидела бы свет без мыслей гораздо более зрелых и менее тревожных людей, чем я.

У меня не было возможности лично познакомиться с Мюрреем Боуэном, но я признательна ему за его работу и за то, как она повлияла на мою жизнь.

Доктор Энн Макнайт была замечательным коучем, она ни разу не попыталась делать что-то за меня.

Сотрудникам Центра Боуэна удалось создать на редкость приятную атмосферу, в которой посещают хорошие идеи, а люди учатся брать на себя ответственность.

Джессика Феллерман была моим терпеливым проводником, пока зрела идея книги.

Рене Седляр, проницательный редактор, с ходу взялась за дело и довела книгу до конца. Спасибо командам Hachette Books и Foundry Literary + Media за креатив и самоотверженный труд.

Спасибо Лорен Хаммел за веру в книгу. Кармен Туссен и Rivendell Writers' Colony создали идеальную обстановку для начала работы. Лори Шульц Хайм присматривала за моей дочерью и мужем Джейкобом по выходным. Катлин Коттер Каули никогда не устает пропагандировать теорию Боуэна. Работники и члены объединенной методистской церкви Капитолийского холма были постоянным примером сострадания и зрелости в тревожном мире.

Энн Голд, Джонатан Роллинз и другие редакторы разрешили мне писать про теорию Боуэна. Помимо этого, я признательна его последователям: доктору Майклу Керру, доктору Роберте Гилберт и доктору Дженни Браун, чьи статьи помогли мне сформировать собственное мнение.

И конечно, я хотела бы поблагодарить своих близких. Вы всегда давали мне опору, чтобы я могла учиться быть собой.

# Примечания

1. Эмоциональная сепарация — процесс отделения ребенка от матери (семьи), осознание себя самостоятельным существом, способным нести ответственность, принимать решения, выражать свое мнение, не испытывая при этом чувство вины. *Прим. ред.*

2. Американский сериал 1999–2006 годов о внутренней жизни администрации президента США. *Прим. ред.*

3. Перевод В. Станевич.

4. Системная красная волчанка — хроническое аутоиммунное заболевание, при котором в процесс вовлекаются все органы и системы организма. *Прим. ред.*

5. Напольная подвижная игра, в которой нужно выполнить задания ведущего и не потерять равновесие. *Прим. ред.*

6. Игра, во время которой участники метают пластиковый диск. *Прим. ред.*

7. Главная героиня телесериала «Секс в большом городе». *Прим. ред.*

8. Американская писательница, психолог, профессор Хьюстонского университета. *Прим. ред.*

9. Литературный псевдоним Ниланьяны Судесна, американской писательницы бенгальского происхождения, автора сборника рассказов «Толкователь болезней». *Прим. ред.*

10. Величайшая американская поэтесса второй половина XIX века, которая вела замкнутый образ жизни. *Прим. ред.*

11. Известный американский антрополог первой половины XX века, автор нашумевшей книги «Взросление на Самоа». *Прим. ред.*

[12.](#) STEM (S — science, T — technology, E — engineering, M — mathematics). Образовательный тренд, в котором на любых направлениях обучения максимально широко используются инновационные технологии. *Прим. ред.*

[13.](#) Главная героиня телесериала «Парки и зоны отдыха». *Прим. ред.*

[14.](#) Ламотт Э. [Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом.](#) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

[15.](#) Герой американского комедийного сериала «В лучшем мире» — «правильный» профессор этики. *Прим. ред.*

[16.](#) Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

[17.](#) Американский психолог, преподаватель социальной психологии в MIT. Изучает влияние технологий на жизнь человека. *Прим. ред.*

[18.](#) Вымышленный персонаж американского комедийного сериала «Студия 30». *Прим. ред.*

[19.](#) Объединение восьми частных престижных американских университетов. *Прим. ред.*

[20.](#) Американский писатель, автор нескольких романов. *Прим. ред.*

[21.](#) Совокупность методик, направленная на изменение сексуальной ориентации. *Прим. ред.*

[22.](#) «Чирс» («Веселая компания») — американский комедийный сериал. Выходил в 1982–1993 годах. *Прим. ред.*

# МИФ Саморазвитие

Все книги  
по саморазвитию  
на одной странице:  
[mif.to/samorazvitie](https://mif.to/samorazvitie)

Узнавай первым  
о новых книгах,  
скидках и подарках  
из нашей рассылки  
[mif.to/letter](https://mif.to/letter)

#mifbooks



# Над книгой работали



Шеф-редактор *Светлана Мотылькова*  
Ответственный редактор *Наталья Довнар*  
Арт-директор *Алексей Богомолов*  
Дизайн обложки *Наталья Савиных*  
Верстка *Елена Бреге*  
Корректоры *Анна Угрюмова, Олег Пономарев*

**ООО «Манн, Иванов и Фербер»**

[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

Электронная версия книги подготовлена компанией  
[Webkniga.ru](http://Webkniga.ru), 2021