

ДЖЕФФРІ ЯНГ, ДЖАНЕТ КЛОСКО

ГЕТЬ ІЗ ЗАМКНУТОГО КОЛА!



**Як залишити проблеми в минулому
та впустити у своє життя щастя**

Джеффри Янг, Жанет Клоско
Геть із замкнутого кола! Як залишити проблеми в
минулому та впустити у своє життя щастя

Janet Klosko and Jeffrey E. Young

Reinventing Your Life: The breakthrough program до кінця
negative behavior...

And feel great again

© Jeffrey E. Young and Janet S. Klosko, 1993

All rights reserved

Зміст

ПСИХОЛОГІЧНІ БЕСТСЕЛЕРИ

Передмова Аарон Бек, доктор медицини

Вступ

1 Пастки

Іронія повторення

Революція у когнітивній терапії

2 Які пастки є у вас?

Як користуватись бланком відповідей

Тлумачення результатів

Коротко про одинадцять пасток

3 Розуміння пасток

Як виробляються пастки

Що потрібно дитині для процвітання

Резюме

4 Відступ, втеча та контратака

Три способи подолання пасток: Відступ, втеча чи контратака[2]

5 Як змінюються пастки

Загальні кроки щодо зміни пасток

Перешкоди на шляху до змін

6 «Не кидай мене!» Пастка Знедоленості

Опитувач знедоленості

Переживання знедоленості

Цикл знедоленості

Джерела знедоленості

Знехтуваність та близькі відносини

Ознаки небезпеки на ранніх стадіях відносин

Підрив добрих відносин

Друзі

Зміна вашої пастки знедоленості

7 «Я тобі не довіряю». Пастка Недовіри та жорстокого поводження

Опитувальник недовіри та жорстокого поводження

Досвід жорстокого поводження

Джерела недовіри та жорстокого поводження

Сигнали небезпеки у відносинах

Зміна вашої пастки недовіри та жорстокого поводження

Невеликий висновок

8 «Мене ніколи не полюблять». Пастка Емоційної депривації

Опитувальник емоційної депривації

Досвід емоційної депривації

Джерела емоційної депривації

Романтичні відносини

Вибагливість у відносинах

Прогноз змін

9 «Я не такий, як усі». Пастка Вигнання із товариства

Опитувальник вигнання із товариства

Досвід вигнання із суспільства

Пастки в роботі та коханні

Кілька слів на закінчення

10 «Я сам не впораюсь». Пастка Залежності

Опитувальник залежності

Досвід залежності

Залежність та гнів

Залежність та тривожність

Контрзалежність

Джерела пастки залежності

Гіперопіка

Недолік опіки

Залежність та близькі відносини

Сигнали небезпеки на ранніх стадіях відносин

Відступ перед пасткою залежності

Зміна вашої залежності

Декілька слів наостанок

11 «Ось ось станеться біда». Пастка Вразливості

Опитувальник уразливості

Переживання вразливості

Сигнали небезпеки у відносинах

12 «Я нікуди не придатна». Пастка Неповноцінності

Досвід неповноцінності

Декілька слів наостанок

13 «Я почуваюся невдахою». Пастка Неспроможності

Досвід неспроможності

Декілька слів наостанок

14 "Я все роблю по-твоєму!" Пастка Покірності

Опитувальник покірності

Досвід покірності

Роль гніву

«Я ніколи не піддамся»: Бунтар

Робота

Бунтар на роботі

Декілька слів наостанок

15 "Завжди можна зробити ще краще". Пастка Завищених Стандартів

Опитувальник підвищених стандартів

Досвід завищених стандартів

16 "Я отримую все, що хочу". Пастка Вибраності

Опитувальник обраності

Досвід обраності

Джерела обраності

Партнер: Сигнали небезпеки

Зміна обраності

Як допомогти собі подолати проблеми обраності

Декілька слів наостанок

17 Філософія зміни

Сім передумов

Створення особистого бачення

Емпатична боротьба із собою

Допомога з боку

Вибір терапевта

Подяки

Бібліографія

*** * ***

З цієї книги ви дізнаєтесь:

- як визначити, в якому патерні ви застрягли
- як дитячі переживання впливають формування моделей поведінки
- як допомогти близьким впоратися з негативною поведінкою
- як вирватися із циклу саморуйнування
- як стати щасливим, залишаючись собою

*Присвячую Менні, Етель та Ханнесу, які нескінченно любили та підтримували мене.
Джеффри Янг*

*Моїм мамі, татові, Майклу та Моллі, які подарували мені можливість працювати над цією книгою.
Джанет Клоско*

Передмова

Аарон Бек, доктор медицини

Я щасливий, що Джеффри Янг та Джанет Клоско взялися за вирішення складних особистісних проблем, ґрунтуючись на техніках та принципах когнітивної терапії. Автори провели новаторську роботу, створили сильний інструментарій та зробили його доступним для широкого загалу. Вони відкрили людям можливість кардинально змінити своє особисте та професійне життя.

Розлади особистості – це стійкі руйнівні закономірності у поведінці, які роблять пацієнтів дуже нещасними. Люди з такими розладами довгі роки страждають від численних проблем, до яких додаються такі симптоми, як депресія та тривожність. Вони часто нещасливі у відносинах чи не можуть реалізувати себе у кар'єрі. Їхня якість життя загалом гірша, ніж їм хотілося б.

Когнітивна терапія зростала і розвивалася, щоб упоратися з цими складними хронічними закономірностями поведінки. Працюючи з особистісними проблемами, ми лікуємо не лише симптоми – депресію, тривогу, паніку, залежності, харчові розлади, сексуальні проблеми та безсоння, – а й глибинні схеми чи переконання, які керують нашим життям (автори називають ці схеми пастки) . Більшість пацієнтів

приходять на терапію з певними, глибоко закладеними схемами, що виявляються у багатьох симптомах. Робота з цими глибинними схемами дає позитивний ефект, який відбивається життя пацієнта.

Когнітивні терапевти виявили, що глибинні схеми мають певні ознаки. По-перше, пацієнт, описуючи свій стан, каже: "Я завжди був таким" - іншими словами, проблема здається пацієнту "природною". По-друге, пацієнт нібито не може виконувати домашні завдання, про які вони з терапевтом домовляються під час сесій. Він відчуває, що «застряг». Він і хоче змін, і противиться їм. По-третє, пацієнт не усвідомлює, який вплив він робить на оточуючих і наскільки руйнівною є його поведінка.

Схеми складно міняти. Їх підтримують когнітивні, поведінкові та емоційні фактори, і терапія має працювати з ними з усіма. Якщо змінити лише один або два елементи, лікування не допоможе.

«Геть із замкнутого кола!» розглядає одинадцять таких хронічних руйнівних закономірностей, які тут називають *пастками*. Ця книга береться за дуже складний матеріал і робить його доступним для розуміння. Читачі легко вловлять ідею пасток і навчаться знаходити їх у себе. Численні приклади, засновані на реальному клінічному досвіді, зробляють їх наочнішими. Більше того, техніки, представлені авторами, справді здатні допомогти змінитись. У них використовується інтегрований підхід, складений з когнітивної, поведінкової, психоаналітичної та емпіричної психотерапії, і при цьому зберігається принцип когнітивної терапії: орієнтуватись на практичне вирішення проблем.

«Геть із замкнутого кола!» містить практичні техніки з подолання найболючіших проблем, які мучать нас все життя. У книзі відображені клінічні знання авторів, їх неймовірна чуйність та вміння співпереживати.

Вступ

Навіщо писати ще одну книгу щодо самодопомоги?

Ми впевнені, що «Геть із замкнутого кола!» заповнює важливу прогалину серед посібників із самовдосконалення. Є багато прекрасних книг та прекрасних терапевтичних підходів. Проте більшість із них обмежені. Одні висвітлюють лише певну проблему: співзалежність, депресію, невпевненість у собі, невдалий вибір партнерів. Інші описують багато проблем, але використовують лише один метод зміни поведінки:

роботу з «внутрішньою дитиною», вправи для пар, когнітивно-поведінкові методики. Деякі книги чудово надихають або пояснюють такі універсальні проблеми, як втрата, але написані настільки розпливчасто, що ми переповнюємося натхненням, але не розуміємо, що робити.

У книзі «Геть із замкнутого кола!» ми з Джанет Клоско ділимося з вами новою терапією, яка допомагає змінити базові закономірності поведінки. Терапія пасток спрямована на *одинадцять* найбільш руйнівних проблем, з якими ми стикаємось у нашій практиці щодня. Для того, щоб допомогти вам змінити їх, ми комбінуємо прийоми кількох різних терапій. Ми сподіваємося, що в результаті ця книга глибше і зрозуміліше за інших продемонструє вам роботу з різними життєвими проблемами.

Оскільки це книга про особистісне зростання та зміну, мені хотілося б розповісти, як я прийшов до розробки терапії пасток. Моє становлення як терапевта багато в чому збігається з тим "шляхом до себе", який ми пропонуємо читачеві.

Все почалося 1975 року, коли я закінчував навчатися в Університеті Пенсільванії. Ще будучи інтерном, я почав займатися терапією у Громадському центрі психічного здоров'я у Філадельфії. Я вивчав терапію Роджерса – недирективний підхід – і був у безвиході. Люди приходили до мене із серйозними проблемами та сильними емоціями; мене вчили слухати їх, перефразувати та пояснювати, а вони мали прийти до *свого* рішення. Звичайно, їм це часто не вдавалося. Іноді пацієнти знаходили рішення, але на це витрачалося стільки часу, що до кінця терапії я вже був у нестямі. Роджеріанська система не відповідала моєму темпераменту, моїм *природним нахилам*. Напевно, я просто нетерплячий, але мені подобається бачити швидкий прогрес. Я легко дратуюсь, коли треба сидіти і безпорадно спостерігати за серйозною проблемою, не в змозі нічого виправити.

Потім я почав читати про поведінкову терапію – підхід, який характеризується різкою, помітною зміною у поведінці пацієнта. Я відчув неймовірне полегшення. Можна не сидіти склавши руки, а виявляти ініціативу та давати поради. Поведінкова терапія мала тверду базу, яка пояснювала, чому виникли проблеми і які саме техніки потрібно використовувати в лікуванні. Це було схоже на книгу рецептів чи на інструкцію до електроприладу. Порівняно з тим невизначеним методом, який я вивчав спочатку, модель поведінки здавалася мені дуже ефективною. Я прагнув швидких змін.

Через кілька років я розчарувався і в цій терапії. Я виявив, що, концентруючись на *діях*, вона ігнорує *думки* та *почуття*. Мені не вистачало багатого внутрішнього світу пацієнтів. У цей час я прочитав

книгу доктора Аарона Бека «Когнітивна терапія та емоційні розлади» і знову захопився. Бек включав у практичну та прямолінійну поведінкову терапію всю палітру думок та переконань пацієнтів.

Закінчивши університет у 1979 році, я почав навчатися когнітивної терапії у доктора Бека. Я любив показувати пацієнтам, чому вони мислять неправильно і підказувати їм розумні альтернативи. Мені також подобалося виявляти проблемну поведінку та пробувати нові способи вирішення повсякденних труднощів. Люди змінювалися на очах: їхня депресія випаровувалася, тривожні симптоми зникали. Техніки когнітивної терапії працювали і в моєму особистому житті. Я почав обговорювати їх з іншими професіоналами на лекціях та семінарах у США та Європі.

Через кілька років я відкрив приватну практику у Філадельфії. Моя робота приносила вражаючі результати, особливо з тими, хто страждав від симптомів депресії та тривоги. На жаль, поступово у мене з'являлося все більше пацієнтів, які слабо або зовсім не реагують на лікування. Я вирішив розібратися, що мають спільного. Я також попросив колег, когнітивних терапевтів, описати своїх невіддатливих пацієнтів, щоб зрозуміти, що пов'язує наші професійні невдачі.

Намагаючись відокремити складних пацієнтів від тих, хто швидко реагує на терапію, я пережив одкровлення. Найважчими виявилися пацієнти із *менш* серйозними симптомами; їхня депресія і тривожність протікали порівняно легко. Їх турбували проблеми в особистому житті та невдалі стосунки. Більше того, більшість цих неподатливих пацієнтів страждали від своїх проблем майже все життя. На терапію їх навів не поодинокий випадок, чи то розлучення чи смерть одного з батьків. Їхня поведінка була *руйнівною* протягом тривалого часу.

Потім я вирішив скласти список найпоширеніших тем та закономірностей у поведінці цих важких пацієнтів. Так з'явилося перше перерахування схем чи пасток. У ньому було лише кілька з одинадцяти типів поведінки, описаних у цій книзі: глибоке почуття ущербності, відчуття сильної ізоляції та самотності, схильність ставити чужі потреби вище за своїх і нездорова залежність від оточуючих. Ці пастки виявилися безцінними при роботі з пацієнтами, які раніше не реагували на лікування. Я виявив, що зі списком пасток можу розбивати проблеми пацієнтів на фрагменти, з якими легко впоратися. Я також розробляв різні стратегії для вирішення кожної проблеми чи подолання закономірності.

Озираючись назад, я бачу, що пошук загальних тем та закономірностей був продиктований моєю натурою. Я завжди прагнув зрозуміти, як різні аспекти мого життя складаються в єдине ціле, певною

мірою впорядковане та передбачуване. Я відчував, що зможу контролювати своє життя, виокремивши ці спільні теми чи закономірності. У студентстві я класифікував сусідів по кімнаті, виходячи з нагоди їм довіряти.

Іншою дороговказом на шляху мого особистого розвитку як терапевта було зростаюче бажання поєднувати і об'єднувати, замість того, щоб відкидати або критикувати. Багато терапевтів думають, що потрібно знайти один підхід у терапії і вперто слідувати йому. Тому у нас є гештальт-терапевти, сімейні терапевти, фрейдистські терапевти та поведінкові терапевти. Я схильний вважати, що поєднання кращих компонентів кількох терапій набагато ефективніше, ніж будь-яка окремо. Психоаналітичний, емоційно-фокусований, фармакологічний та поведінковий підходи по-своєму цінні, але у кожного є жорсткі обмеження.

З іншого боку, я проти безсистемно комбінувати багато різних технік без загальної основи. Я впевнений, що одинадцять пасток і є ця основа, що об'єднує. Для боротьби з ними можна використовувати техніку з різних терапевтичних підходів. Більше того, у наступних розділах ви побачите, що пастки зберігаються протягом усього життя людини і змушують її сприймати минуле та сьогодення як єдину послідовність. Кожна пастка породжена певним джерелом у дитинстві і здається нам інтуїтивно правильною поведінкою. Згадавши, що наші батьки були суворими та жорстокими, ми відразу зрозуміємо, чим нас приваблюють уїдливі партнери і чому ми докоряємо себе за будь-яку помилку.

Сподіваюся, що книга «Геть із замкнутого кола!» найповніше окреслює широкий спектр глибинних проблем у житті кожного з нас. Я також вірю, що вона допоможе зрозуміти, як розвиваються подібні закономірності, і запропонує для кожної пастки ефективні рішення, запозичені з різних психотерапевтичних підходів.

Джеффрі Янг

Вересень 1992

1

Пастки

- Ви постійно вступаєте у стосунки з людьми, які ставляться до вас байдуже? Вам здається, що навіть близькі не дбають про вас і вас не розуміють?
- Вам здається, що у вас є якийсь внутрішній дефект, через який ніхто, хто дізнався вас, досить близько не зможе вас полюбити і прийняти?
- Ви ставите чужі потреби вище за власні, так що ваші потреби ніколи не задовольняються – і ви навіть до пуття не знаєте, що вам насправді

потрібно?

- Ви боїтеся, що з вами станеться щось погане, і навіть банальна застуда лякає вас важкими наслідками?
- Ви відчуваєте себе нещасним, незадоволеним і негідним, незважаючи на похвали та схвалення суспільства?

Подібні патерни поведінки ми називаємо *пастками*. У цій книзі описано одинадцять найпоширеніших пасток і показано, як *розпізнати* їх, як виявити їх *джерела* та як їх *змінити*.

Пастка - це закономірність у поведінці, яка виникає в дитинстві і закріплюється на все життя. Пастки з'являються через те, що з нами *зробили* родичі чи інші діти. Хтось нас кидав, критикував, надмірно опікувався, жорстоко обійшовся з нами, відкинув чи проігнорував нас – тобто якимось чином завдав нам шкоди. Іноді пастка стає частиною нас самих. Навіть покинувши будинок свого дитинства, ми продовжуємо відтворювати ситуації, в яких з нами погано поводяться, ігнорують, звітують або зневажають нами; через це нам не вдається досягти найбажаніших цілей.

Пастки керують нашими думками, почуттями, діями та відносинами з оточуючими людьми. Через них ми відчуваємо гнів, смуток та тривогу. Навіть коли здається, що у нас є все: високий соціальний статус, ідеальний шлюб, повага до близьких, успіх – нам часто не вдається насолодитися життям або повірити у свої досягнення.

Джед: *Тридцять дев'ять років, надзвичайно успішний брокер. Він завойовує жінок, але не прив'язується до них. Джед потрапив у пастку, яка називається Емоційна депривація.*

Коли ми тільки розробляли наш підхід, до нас прийшов цікавий пацієнт на ім'я Джед. Його історія чудово ілюструє руйнівну натуру пасток.

Джед змінює жінок одну за одною і наполягає, що жодна з них не може його задовольнити. У всіх він зрештою розчарувався. Найближчі стосунки Джед будує з жінками, які його сексуально приваблюють. Але такі зв'язки ніколи не тривають довго.

Джед не може *зближуватись* з жінками. Він їх *завойовує*. На момент «тріумфу» він втрачає до них інтерес. Все закінчується, коли жінка в нього закохується.

ДЖЕД: *Я дуже не люблю прилиплих жінок. Якщо вона починає на мене вішатися, особливо на людях, мені одразу хочеться звалити.*

Джед страждає від самотності, нудьги та спустошення. У нього ніби дірка всередині – і він, не знаючи спокою, розшукує жінку, яка б могла її

заповнити. Джед впевнений, що ніколи не знайде її, що він завжди був і буде самотнім.

У дитинстві Джед пережив таку ж хворобливу самотність. Він не знав свого батька, а мати була байдужою та безпристрасною. Батьки не змогли задовольнити його *емоційні* потреби. У дитинстві його позбавили кохання, і у дорослому віці він продовжує відтворювати стан самотності.

Довгі роки Джед, сам не розуміючи, повторював цю закономірність і у стосунках із терапевтами – він змінював їх одного за одним. Він сподівався на кожного нового, але потім його досягало розчарування. Йому так і не вдалося налагодити контакт з жодним з них; завжди знаходилася якась непробачна вада, яка виправдовувала припинення сеансів. Лікування щоразу підтверджувало, що життя не змінити, і почуття самотності Джеда все міцніло.

Багато терапевтів ставилися до нього з теплотою та розумінням. Проблема була не в них, а в тому, що Джед завжди знаходив привід уникнути близькості, яка була йому незнайома та некомфортна. Він потребував емоційної підтримки, але її було мало. Терапевти недостатньо *боролися* з його руйнівною поведінкою. Щоб вирватися з пастки Емоційної депривації, Джеду потрібно було перестати шукати вади в жінках, постаратися подолати дискомфорт, який він відчував, наближаючись до людей, і прийняти їхню турботу.

Коли Джед нарешті прийшов до нас на лікування, ми знову і знову давали йому завдання по шматочку руйнувати свою пастку щоразу, коли вона виникала. Нам було важливо показати, що ми щиро співчуємо йому, коли він відчуває у близьких стосунках дискомфорт, який виник через його байдужі батьки. Тим не менше, коли він стверджував, що Венді недостатньо красива, Ізабель не надто розумна, а Мелісса йому просто не підходить, ми підводили його до розуміння: він знову потрапляє в пастку своєї свідомості, звинувачуючи інших, щоб не відчувати їхньої теплоти. Через рік цієї *емпатичної боротьби*, врівноваженою емоційною підтримкою, ми побачили серйозне поліпшення. Тепер він заручений з Ніколь, дбайливою та люблячою жінкою.

ДЖЕД: Мої колишні терапевти ставилися до мене з розумінням і багато говорили про моє похмуре дитинство, але ніхто з них не підштовхнув мене до зміни. Мені було дуже легко йти утєрованим шляхом. Цей підхід виявився іншим.

Я нарешті взяв на себе частину відповідальності у стосунках. Я не хотів, щоб стосунки з Ніколь закінчилися черговою невдачею, – я

втомився. Хоч Ніколь і не ідеальна, я нарешті вирішив, що я підпушу до себе когось, або назавжди залишуся один.

Метод пасток має на увазі *постійну боротьбу* із собою. Ми вчимося помічати пастки, що спрацьовують, і протистояти їм, поки вони не перестануть на вас діяти.

Хізер: *Жінка сорока двох років з неймовірним потенціалом, що стала самотницею у стінах власного будинку – так її скували різні страхи. Хоча вона приймає транквілізатор лоразепам, щоб позбутися тривожності, їй не вдається вирватися з пастки Вразливості .*

У якомусь сенсі у Хізер немає життя: воно боїться всього на світі, а життя сповнене небезпек. Хізер вважає за краще сидіти вдома, де їй «безпечно».

ХІЗЕР: *Я знаю, що у місті можна чудово провести час. Я люблю театр та гарні ресторани, люблю зустрічатися з друзями. Але просто не можу. Мені невесело. Я весь час переживаю, що станеться щось страшне.*

Хізер боїться автокатастроф, обвалення мостів, вуличних грабіжників, хвороб типу СНІДу та надмірних грошових витрат. Не дивно, що їй невесело бувати у місті.

Чоловік Хізер, Волт, дуже на неї сердиться. Йому хочеться розважатися. Уолт каже – і цілком справедливо, – що сидіти в чотирьох стінах нечесно по відношенню до нього. Він дедалі частіше ходить займатися своїми справами без дружини.

Батьки Хізер дуже дбали про неї. Вони пережили Голокост та чималу частину свого дитинства провели у концентраційних таборах. Хізер розповідає, що вони поводитися з нею як з порцеляною статуеткою і постійно попереджали її про можливі (але малоймовірні) загрози її благополуччю: вона може підхопити запалення легень, застрягти в метро, потонути чи потрапити до пожежі. Можна зрозуміти, чому вона завжди тривожиться і не вірить, що світ навколо безпечний. А тим часом усе, що може приносити задоволення, витікає з її життя.

До приходу до нас Хізер за три роки перепробувала кілька препаратів (тривожний розлад найчастіше лікують медикаментозно). Нещодавно вона пішла до психіатра, який прописав їй лоразепам. Вона приймала ліки щодня, і їй полегшало. Вона *почувала* себе краще і трохи спокійніше. Життя стало приємнішим. Їй було легше від свідомості, що вона має ліки. І все-таки вона уникала виходити з дому. Чоловік скаржився, що тепер їй просто веселіше сидіти на чотирьох стінах.

Іншою серйозною проблемою стала залежність Хізер від лоразепаму.

ХІЗЕР: *Мені здається, що я прийматиму його до кінця моїх днів. Мені страшно думати про те, що доведеться від нього відмовитись. Я не*

хочу знову боятися всього світу.

Навіть справляючись зі стресом, Хізер списувала свій успіх на дію ліків. Вона не відчувала, що сама може впоратися зі своїми проблемами (через це пацієнти схильні до рецидиву після відміни ліків, особливо під час лікування тривоги).

Прогрес Хізер під час терапії пасток був порівняно швидким. Протягом року її життя помітно покращало. Вона поступово почала спокійніше переносити тривожні ситуації. Вона почала подорожувати, зустрічатися з друзями, ходити в кіно і врешті-решт вирішила знайти підрібток поза домом.

У ході терапії ми навчили Хізер адекватніше оцінювати ймовірність нещасного випадку. Ми постійно наголошували, що вона перебільшує ризик катастрофи в невинних ситуаціях і переоцінює власну вразливість та безсилля. Вона навчилася *розумної* обережності і перестала просити чоловіка та друзів заспокоїти її. Її стосунки у шлюбі покращилися, і вона отримує більше задоволення від життя.

Іронія повторення

Джед і Хізер – приклади двох із одинадцяти пасток: Емоційної депривації та Вразливості. Далі ви дізнаєтеся про інші пастки: Покірність, Недовіру і жорстоке поводження, Знедоленість, Неповноцінність, Вибраність, Залежність, Неспроможність, Завищені стандарти та Вигнання з суспільства. Можливо, у комусь із описаних нами пацієнтів ви впізнаєте себе.

Постійне відтворення болю, випробуваного в дитинстві, – один із постулатів психоаналітичної психотерапії. Фрейд називав його *нав'язливим повторенням*. Дитина алкоголіка виростає і одружується з алкоголіком. Дитина, яка стала жертвою насильства, створює сім'ю з гвалтівником або сама стає такою. Дитина, яку сексуально домагалися, починає займатися проституцією. Дитина, яку постійно контролювали, продовжує беззаперечно підкорятися іншим.

Це разючий феномен. Чому ми так робимо? Чому ми продовжуємо відчувати біль і продовжуємо наші страждання? Чому не розриваємо закономірність заради кращого життя? Майже всі люди відтворюють негативну поведінку, руйнуючи себе. Це дивна правда, з якою борються психотерапевти. Якось ми примудряємося навіть у дорослому житті створити умови, напрочуд схожі на ті, що нашкодили нам у дитинстві. Пастка – це будь-які способи відтворення такої поведінки.

Технічна назва пастки – *схема*. Концепція схеми взято з когнітивної психології. Схеми – це переконання, що глибоко закріпилися, про нас самих і про світ, засвоєні в ранньому віці. Вони лежать у центрі нашого *самовідчуття*. Щоб позбутися переконання чи схеми, потрібно

змінити сприйняття себе та світу; але вся справа в тому, що це сприйняття заспокоює нас, навіть якщо завдає нам шкоди. Ранні переконання дарують нам почуття передбачуваності та впевненості; вони зручні та знайомі. У деякому дивному значенні ми з ними зродилися. Тому когнітивні психологи впевнені, що схеми, чи пастки, дуже складно змінити.

Давайте тепер подивимося, як пастки впливають на *потяг*, який ми відчуваємо до наших романтичних партнерів.

Патрік: *Тридцятип'ятирічний будівельний підрядник. Чим більше у його дружини Франсін романів з іншими чоловіками, тим сильніше він бажає її. Патрік потрапив у пастку Знедоленості.*

Патрік дуже нещасний. Дружина постійно зраджує його з іншими чоловіками. Коли вона заводить роман на стороні, він впадає у відчай.

ПАТРИК: *Я готовий на все, щоб повернути її. Це нестерпно. Я знаю, що якщо втрачу її, то пропаду. Я не розумію, як це терпіти; коли вона не зі мною, я начебто люблю її ще сильніше. Я починаю думати: «Якби я міг стати кращим, їй не довелося б так чинити. Якби тільки я був кращим, вона б залишилася зі мною». Я не можу виносити цієї невизначеності.*

Франсін постійно обіцяє зберігати вірність, і Патрік їй вірить. І щоразу його надії втоптують у бруд.

ПАТРИК: *Не можу повірити, що вона знову так чинить зі мною і змушує мене пройти через усе це. Востаннє я повірив, що вона зупиниться. Вона ж бачила, що робить зі мною. Я мало не наклав на себе руки. Не можу повірити, що вона може це зробити знову.*

Шлюб Патріка – це американські гірки. Його несе від несамовитої надії до відчаю, він то злітає, то падає і не може це контролювати.

ПАТРИК: *Найскладніше чекати. Знати, що вона робить, і чекати на її повернення. Іноді я кілька днів просто сидів і чекав, коли вона повернеться додому.*

Поки Патрік чекає, його кидає то у сльози, то в люті. Коли Франсін нарешті приходить додому, вибухає скандал. Кілька разів він підняв на неї руку і потім довго благав про прощення. Він хоче злізти з цих американських гірок і мріє про стабільність та спокій. Але в цьому полягає вся іронія пастки Знедоленості: чим більш непередбачувано Франсін поводить себе, тим сильніше його емоційний *потяг* до неї. Коли вона погрожує піти, його *тягне* до неї сильніше.

У дитинстві Патріка були втрати та непередбачуваність. Його батько залишив сім'ю, коли йому було два роки. Мати одна виховувала його та двох його сестер. Вона була алкоголичка, яка, напившись, забувала про

дітей. Йому знайомі ці почуття, і він відтворює їх, одружившись з Франсін і мирячись з її невірністю.

Патрік протягом трьох років проходив психоаналітичну терапію. Він зустрічався з психоаналітиком тричі на тиждень по п'ятдесят хвилин за велику плату.

ПАТРИК: Я приходив, лягав на кушетку і розповідав усе, що спадає на думку. Мені було дуже самотньо. Мій психоаналітик дуже мало говорив усі ці три роки. Навіть якщо я плакав чи кричав на нього, він зазвичай мовчав. Мені здавалося часом, що його там взагалі немає.

Патрік багато розповідав про своє дитинство і про те, як йому було лежати на тій кушетці.

Психоаналіз його розчарував. Прогрес здавався дуже повільним. Він став краще *розуміти* свої проблеми, але не міг їх позбутися (це часта скарга на психоаналіз: простого розуміння недостатньо). Він хотів отримати терапію, яка була б швидкою та прямолінійною. Йому потрібно було більше керівної участі.

Наш метод пасток забезпечив Патріку керівництво, якого він потребував. Замість того, щоб поводитися з ним відсторонено і нейтрально, ми *співпрацювали* з ним. Ми допомогли йому побачити закономірності у його поведінці та підказали, як їх зламати. Ми навчили його бути більш розбірливим з жінками. Ми попередили його про небезпеку стосунків із деструктивними партнерами, які сильно його залучають. Ми поставили його перед сумним фактом: він, як і багато хто з нас, закохався у партнера, який посилив його пастку.

Через півтора роки нашої терапії Патрік вирішив розлучитися з Франсін. На той час він багато разів давав їй шанс. Він намагався виправити її поведінку, що руйнує шлюб, і тим самим мимоволі відштовхував її. Тепер він перестав контролювати її та дав їй свободу. Він більше дбав про себе, коли вона поводитися з ним погано. Але після цього Франсін не змінилася. Навпаки, все стало ще гірше.

Коли ми вперше запитали, чи не хоче Патрік піти від Франсін, він запевняв нас, що не переживе цього. Але коли їхній шлюб нарешті розпався, Патрік став спокійнішим і впевненішим у собі. Він побачив, що може жити без Франсін. Ми думаємо, що він правильно вчинив, звільнившись від цих руйнівних стосунків.

Незабаром Патрік почав зустрічатись з іншими жінками. Спочатку він знаходив жінок як дві краплі води, схожих на його дружину - нестабільних і нездатних підтримати його. Він ніби бігав у тому самому колесі, тільки швидше. Поступово ми допомогли йому зробити здоровий вибір, хоча потяг не був сильним. Патрік шість місяців прожив із

Сільвією, спокійною та надійною жінкою, яка вірна йому. Вона не така чарівна, як Франсін, але з нею Патрік вперше почав отримувати задоволення від стабільності.

Метод пасток показує, які стосунки вам потрібні, а яких слід уникати у конкретному випадку. Найчастіше це непросто. Можливо, вам, як і Патріку, скоро доведеться зробити вибір, який здається важким у короткостроковій перспективі. Можливо, вам навіть доведеться змінити свою інтуїцію, щоб вибратися зі своєї наїждженої колії.

Карлтон: *Тридцять років працює на батька в сімейному текстильному бізнесі. Він не дуже добре вміє керувати людьми і з радістю займався б чимось іншим. Карлтон потрапив у пастку Покірності.*

Карлтон подобається бути послужливим. Він ставить потреби оточуючих вище своїх. Він завжди каже: "Мені все одно, вирішуй ти".

Карлтон намагається догодити своїй дружині, відповідаючи «так» на всі її прохання та примхи. Він намагається догодити дітям, ніколи не відмовляючи. Він намагається догодити батькові, займаючись сімейним бізнесом, хоч ця робота йому не подобається.

За іронією, Карлтон, незважаючи на всю свою послужливість, часто дратує інших людей. Він надмірно жертковий. Дружину сердить його безхребетність. І хоча діти користуються його податливістю, іноді вони теж злиться, що він не може їх обмежити. Батько завжди незадоволений слабкістю і беззубістю Карлтона на роботі, особливо у відносинах з підлеглими.

І сам Карлтон теж сердиться, не усвідомлюючи цього. У глибині душі він обурюється тим, що так довго нехтує своїми потребами. Цю поведінку він засвоїв у ранньому віці. Його батька вважають тираном; той процвітає, домінуючи та підкоряючи інших і нікому не дозволяючи із собою сперечатися. У дитинстві батько шльопав чи принижував Карлтона, якщо той суперечив йому. Мати Карлтона обрала пасивну роль. Майже весь час вона перебувала в депресії, і Карлтон опікувався її, намагаючись допомогти. Ніхто не дбав про те, що було потрібно йому.

Перед тим, як прийти до нас, Карлтон два роки проходив емоційно фокусовану гештальт-терапію. Терапевт радив йому жити сьогоденням і усвідомлювати свої почуття. Наприклад, він давав Карлтону завдання уявити батька і постаратися з ним посперечатися. Цей метод допоміг. Карлтон почав розуміти, як сильно він злиться.

Проблема полягала в тому, що такої терапії не вистачало спрямованості. Вона не мала постійної мети. Карлтон ходив на одну сесію за іншою, вивчаючи сильні почуття, які він відчував зараз. Його

злість на близьких виходила назовні, але він не міг *діяти* відповідно до своїх почуттів і не розумів чому. Терапевт не зібрав для нього воєдино всі компоненти проблеми і не навчив його спеціальним технікам, які б допомогли позбутися покірності в поведінці.

Терапія пасток дала Карлтонові просту і зрозумілу концепцію, яка продемонструвала, що все його життя пронизане покірністю. Тільки тоді він почав змінювати свою поведінку. Його прогрес був стрімким. Ми часто виявляємо, що пастку Покірності вдається зруйнувати найшвидше.

Карлтон навчився добре розуміти себе і краще усвідомлювати власні бажання та почуття, які колись пригнічував. У нього з'явилися думки та переваги. Він також став наполегливішим у стосунках з батьком, підлеглими, дружиною та дітьми. Зокрема, він попрацював над виявом гніву; навчився говорити про свої потреби у спокійній і стриманій манері. Його дружина і діти спочатку чинили опір, виявивши, що втрачають владу над ним, але незабаром звикли до цієї зміни. Правду кажучи, він став їм подобатися набагато більше. Вони хотіли, щоб він був сильний.

З батьком боротьба була важчою. Хоча батько намагався придушити бунт і повернути собі позицію лідера, Карлтон виявив, що має набагато більше важелів тиску на батька, ніж він думав. Коли він пригрозив, що залишить бізнес, якщо батько не поводитиметься з ним на рівних, той здався. Карлтон тепер бере на себе чималу частину обов'язків батька, який готується до виходу на пенсію. Він також виявив, що батько поважав його.

Цей випадок показує, що мало просто зрозуміти свої почуття. Багато видів емоційно-фокусованої терапії, такі як робота з «внутрішньою дитиною», відіграють важливу роль, допомагаючи нам *зрозуміти* зв'язки між нашими повсякденними почуттями та дитячими спогадами. Але ці підходи нечасто заходять далеко. Учасникам стає краще після терапевтичних сесій або семінарів, але вони найчастіше швидко відкочуються назад до своєї старої поведінки. Підхід пасток пропонує структуровані домашні завдання для роботи над своєю поведінкою та постійну конфронтацію, яка допомагає підтримувати прогрес.

Революція у когнітивній терапії

Терапія пасток зросла з когнітивної терапії, розробленої доктором Аароном Беком у 1960-х роках. Ми включили багато аспектів цього лікування до нашого методу.

Основна ідея когнітивної терапії полягає в тому, що наші *думки* про події нашого життя (пізнання) визначають і *почуття* щодо них (емоції). Люди з емоційними проблемами схильні перекручувати

реальність. Наприклад, мати навчила Хізер вважати небезпечними повсякденні дії на кшталт поїздки на метро. Пастки змушують нас неправильно сприймати певні ситуації та натискають на наші когнітивні кнопки.

Когнітивні терапевти вважають, що якщо навчити пацієнтів точніше інтерпретувати різні ситуації, їм краще. Якщо ми покажемо Хізер, що вона може подорожувати самотійно, вона менше боїтиметься і зможе знову почати жити.

Лікар Бек пропонує логічно вивчати наші думки. Коли ми засмучені, чи перебільшуємо те, що трапилося, чи переходимо на особистості, чи робимо з чогось катастрофу? Чи є у цьому сенс? Чи можна поглянути на ситуацію інакше? Далі Бек каже, що слід *перевіряти* негативні думки, проводячи невеликі експерименти. Наприклад, ми попросили Хізер пройти однією по зимовому кварталі, щоб вона побачила: нічого поганого не трапилося, хоча вона вважала, що обов'язково захворіє або зазнає нападу грабіжників.

Когнітивна терапія заслужила широкого визнання. Зростання обсягів досліджень підтверджує її ефективність при таких розладах, як тривога і депресія. Це активний підхід, який вчить пацієнтів контролювати свій настрій, керуючи думками.

Терапевти цього напрямку зазвичай комбінують когнітивні методи з поведінковими техніками, навчаючи пацієнтів недостатнім практичним навичкам: вмінню розслаблятися, впевненості в собі, роботі з тривогою, вирішенню проблем, розподілу часу і навичкам спілкування.

Однак за роки практики ми виявили, що хоча когнітивні та поведінкові методи безцінні, їх недостатньо, щоб змінити патерни, що склалися. Тому ми розробили метод пасток, що поєднує когнітивні та поведінкові техніки з психоаналітичними та емоційно-фокусованими. Мадлен, остання пацієнтка, про яку ми розповімо в цьому розділі, наочно демонструє і переваги, і недоліки використання лише когнітивно-поведінкових методик.

Мадлен: *Двадцятидев'ятирічна актриса та співачка. Вона зазнавала сексуального насильства з боку вітчима і досі страждає від наслідків. Мадлен все ще у пастці Недовіри та жорстокого поводження .*

Мадлен ніколи не мав тривалих стосунків з чоловіками. Натомість вона кидається з крайнощів у крайність: або уникає чоловіків зовсім, або заводить нескінченні випадкові зв'язки.

До коледжу Мадлен ніколи не ходила на побачення і не мала бойфренда.

Мадлен: Я не підпускала до себе хлопців. Пригадую, як мене вперше поцілував хлопчик. Я втекла. Коли я відчувала, що подобаюсь хлопчику, я напускала на себе байдужий вигляд, щоб він пішов.

У перші два роки в коледжі Мадлен почала випивати та вживати наркотики. У цей період вона мала секс із десятками чоловіків. «Жоден із них нічого для мене не означав», – каже вона.

Мадлен: У коледжі я як з ланцюга зірвалася. Спала з усіма поспіль. Переспала з усіма хлопцями із студентського братства. Я була нещасна. Я відчувала себе брудною дешевою, ніби мене використовували. Я просто не могла сказати «ні». Я йшла на побачення з хлопцем і лягала з ним у ліжко, хоч обіцяла собі не робити цього. Я думала, що хлопцям більше нема чого зі мною зустрічатися. Насправді я не знаю, чому поводитися так. Я наче втратила контроль над собою.

Сексуальність Мадлен та її здатність будувати близькі стосунки з чоловіками постраждала через пережите насильство з боку вітчима. Секс та насильство для неї нерозривно пов'язані.

Зараз Мадлен знову уникає чоловіків. Вона багато років ні з ким не зустрічалася і переживає, що ніколи не вийде заміж та не заведе дітей.

Спершу Мадлен спробувала ходити на звичайну когнітивну терапію. Її терапевт зосередився на проблемах сьогодення – на тому, що Мадлен уникає чоловіків. Вони рідко обговорювали її дитинство. Натомість Мадлен робила домашні завдання: наприклад, заводила розмови з чоловіками або ходила на вечірки. Терапевт допомагала їй боротися з помилковими думками, такими як: «Чоловіки хочуть лише сексу». Для цього вона питала, чи знає Мадлен чоловіків, які можуть дбати про неї та хотіти близьких стосунків.

Терапія тривала кілька місяців. Мадлен знову почала ходити на побачення, але її тягнуло до людей, схильних до насильства. Вона визнавала, що є делікатні чоловіки, але їй не доводилося зустрічатися з ними. Мадлен розуміла, що зміни глибинних закономірностей її поведінки потрібно щось більше.

Мадлен: Мені здається, терапевт просила мене змінитися, але не розуміла, чому я така. Я знаю, що маю її послухатися, почати довіряти чоловікам і перестати уникати стосунків. Але я не просто так уникаю чоловіків. Мені потрібно зрозуміти, у чому причина.

Мадлен почала злитися на всіх чоловіків, які виявляли до неї інтерес. Вона розуміла, що злість - результат її спотворених думок, але не могла нічого з собою вдіяти. Їй треба було спрямувати свій гнів на його справжню причину – вітчима. Їй слід висловити свій гнів і переконатися, що вона має на нього право.

Перші півтора роки терапії ми допомагали Мадлену згадати про насильство за допомогою візуалізації. Ми спонукали її звернути свій гнів на вітчима і звинуватити його. Ми порадили їй вступити до групи підтримки для тих, хто пережив інцест, і переконали її, що вибір жорстоких партнерів підкріплює її пастку Жорстокого поводження.

Потроху Мадлен знову почала ходити на побачення. І хоча її, як і раніше, приваблювали жорстокі чоловіки, вона слідувала нашій пораді і трималася від них подалі. Натомість вона звертала увагу на чоловіків, які їй менше подобалися, зате поводитися поважно. Вона вчилася *вимагати* поваги до себе, замість очікувати, що чоловік проявить його. Вона навчилася говорити "ні".

Приблизно через рік вона закохалася в Бена, ніжного та чутливого чоловіка. Навіть з ним їй не вдалося позбутися втрати статевого потягу, але він був готовий допомогти їй подолати ці проблеми. Нині вона думає про шлюб.

У розділі 16 ми опишемо безліч варіантів викорінення пастки Недовіри та жорстокого поводження. Але треба підкреслити, що багато пастки, особливо недовіра та жорстоке поводження, змінюються дуже довго і з ними слід працювати за допомогою терапевта або групи підтримки.

Лікування Мадлен показує, як терапія пасток зберігає практичний фокус когнітивної та поведінкової терапії: вона розвиває навички та призводить до змін. Але ми хочемо досягти більшого, ніж короточасна зміна поведінки. Ми прагнемо вирішення довгострокових проблем, особливо труднощів у відносинах, заниженої самооцінки та кар'єрних труднощів. Ми намагаємося працювати з поведінкою, але звертаємо увагу на те, що люди *відчувають* і як вони *будують стосунки*.

Наступний розділ починається з опитування, яке допоможе вам виявити, в які пастки ви потрапили.

2

Які пастки є у вас?

У цьому розділі ми допоможемо вам визначити, які пастки найсильніше виявляються у *вашому* житті.

Поставте кожному з наступних двадцяти двох тверджень оцінку від 1 до 6, залежно від того, наскільки воно правдиве для вас.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене
- 2 В основному неправильно
- 3 Швидше вірно, ніж невірно
- 4 Правильно невеликою мірою
- 5 В основному правильно

6 Ідеально описує мене

Спочатку оцініть, наскільки це твердження описує вас, коли ви були *дитиною*. Якщо в різні моменти дитинства ви відповіли б по-різному, виберіть значення, яке більше підходить віку до дванадцяти років. Потім оцініть, наскільки вони вірні вам зараз, у *дорослому* віці. Якщо у різні періоди вашого життя відповідь була б різною, поставте оцінку відповідно до своїх почуттів в останні півроку.

Опитувальник про пастки

В дитинстві	Зараз	Опис
		1. Я прив'язаний до близьких людей , тому що боюся, що від мене відмовляться.
		2. Я дуже переживаю, що кохані люди знайдуть когось іншого і відмовляться від мене.

В дитинстві	Зараз	Опис
		3. Я зазвичай думаю про те, які внутрішні мотиви рухають людьми; мені непросто довіряти людям.
		4. Мені здається, що з людьми завжди треба бути

		пильним, в протилежному випадку, вони зроблять мені боляче.
		5. Я сильніше за всіх переживаю через небезпеку, що я захворію або мені буде заподіяна якась шкода.
		6. Я боюся, що я (або моя родина) залишусь без грошей і я буду відчувати сильну потребу або почну залежати від інших.
		7. Мені здається, що я через силу зможу жити самотійно і відчувати, що мені потрібна допомога інших людей.
		8. Я і мої батьки були схильні дуже поглиблюватися в проблеми одне одного.
		9. В моєму житті не було людини, яка б піклувалася про мене, присвячувала мені час або серйозно переживала про те, що зі мною відбувається.
		10. Люди не задовольняли моїх потреб в розумінні, співчутванні, наставленні, порадах і підтримці.
		11. Мені здається, що мені ніде

		немає місця.
		12. Я нудний і не знаю про що розмовляти з людьми.
		13. Ті, хто мені подобався, ніколи не любили мене справжнього.
		14. Я соромлюсь себе; я не заслуговую любові, уваги та поваги інших людей.
		15. Я не такий розумний і вміючий, як більшість людей, коли справа стосується роботи або навчання.

		16. Я часто відчуваю себе неповноцінним, тому що інші люди більш талановитіші, розумніші, успішніші за мене.
		17. Мені здається, що в мене немає вибору – потрібно виконувати бажання інших людей, в протилежному випадку вони помстяться мені або відмовляться від мене.
		18. Люди вважають, що я роблю дуже багато для інших і недостатньо для себе.

		19. Я прагну до ідеалу; середній результат мене не задовольнить. Я хочу бути кращим в своїй справі.
		20. Мені потрібно стільки зробити, що у мене немає часу розслабитися і посправжньому повеселитися.
		21. Я вважаю, що мені не треба підкорюватись правилам і нормам, як іншим людям.
		22. Мені не вистачає дисципліни, щоб виконувати повсякденні, нудні задачі або контролювати свої емоції.
		Ваша сума балів (складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Як користуватись бланком відповідей

Тепер ви можете перенести свій результат із опитувальника на бланк відповідей. Приклад анкети та бланка нижче показує, як це зробити.

Приклад відповідей		
В дитинстві	Зараз	Опис
3	2	Я прив'язаний до близьких людей , тому що боюся, що від мене відмовляться.
5	4	Я дуже переживаю, що кохані люди знайдуть когось іншого і

		відмовляться від мене.

Приклад підрахунку на бланку						
+	Пастка	Дитинство	Зараз	Дитинство	Зараз	Максимум
+	Знедоленість	1,3	1,2	2,5	2,4	5

Питання 1 і 2 ставляться до пастки Знедоленості. Давайте подивимося на перше запитання. Візьміть свою оцінку цього пункту в *дитинстві* та перенесіть її в поле праворуч від слова **ЗАТВЕРДЖЕННІСТЬ** на бланку, поряд з номером 1 (у колонку «Дитинство»). Тепер візьміть свій результат *зараз* (у дорослому віці) та перенесіть його в сусіднє поле 1 (у колонку «Зараз»).

Потім подивіться, яку відповідь ви дали на запитання 2 у *дитинстві*. Перенесіть його у поле 2, у стовпчик «Дитинство». Візьміть свій результат *зараз* і перенесіть у сусіднє поле 2 до колонки «Зараз».

Подивіться на чотири свої оцінки пастки Знедоленості. Яка з них найвища? Перенесіть найвищий бал (1, 2, 3, 4, 5 або 6) до останньої колонки в ряду «Знедоленість». Якщо ви поставили 4, 5 або 6, поставте галочку у першій колонці. Це означає, що Знехтуваність, ймовірно, є однією з ваших схем. Якщо ваш найвищий бал – 1, 2 або 3, залиште це поле порожнім: Знехтуваність, швидше за все, *не* є однією з ваших схем.

Тепер заповніть поля, що залишилися на аркуші за тим же принципом.

Бланк відповідей опитувальника про пастки						
+	Пастка	Дитинство	Зараз	Дитинство	Зараз	Максимум
+	Знедоленість	1.	1.	2.	2.	
	Недовіра і жорстоке поводження	3	3.	4.	4.	
	Вразливість	5.	5.	6.	6.	
	Залежність	7.	7.	8.	8.	

	Емоційна депривація	9.	9.	10.	10.	
	Вигнання з суспільства	11.	11.	12.	12.	
	Неповноцінність	13.	13.	14.	14.	
	Неспроможність	15.	15.	16.	16.	
	Покірність	17.	17.	18.	18.	
	Завищені стандарти	19.	19.	20.	20.	
	Виключність	21.	21.	21.	22.	

Тлумачення результатів

Зараз ми коротко розглянемо всі одинадцять пасток, щоб познайомити вас із ними. Звіряйтеся зі своїм бланком відповідей: кожна пастка, позначена галочкою, швидше за все, може бути застосована до вас. Чим вищий бал, який ви поставили пастці, тим, мабуть, сильніше вона впливає на ваше життя. Ви можете прочитати більше про кожен з важливих для вас пасток, після того як ознайомитеся з вступними розділами.

Якщо ви не впевнені, чи застосовна пастка до вас або ваших близьких, не намагайтеся з'ясувати це прямо зараз. У розділах, присвячених конкретним пасткам, ми даємо докладніший тест, який ви зможете пройти, щоб перевірити, що стосується саме вас.

Коротко про одинадцять пасток

Дві пастки пов'язані з нестачею безпеки та спокою в сім'ї, де ви росли, – *Знедоленість* і *Недовіра*.

• *Знехтуваність* •

Пастка *Знедоленості* - це відчуття, що люди, яких ви любите, покинуть вас і ви назавжди залишитеся в емоційній ізоляції. Близькі помруть, назавжди підуть з дому або віддадуть перевагу комусь іншому, - вас так чи інакше залишать одного. Через це переконання ви чіпляєтеся за близьких людей, але таким чином лише відштовхуєте їх від себе. Навіть недовга розлука сильно засмучує або злить вас.

• *Недовіра та жорстоке поводження* •

Пастка *Недовіри та жорстокого поводження* – це очікування, що люди скривдять вас чи якимось чином нашкодять вам; змінять, обдурять, будуть маніпулювати, принижувати, бити чи якимось чином використовувати вас. Потрапивши в неї, ви захищаєтесь, сховавшись за стіною недовіри. Ви нікого не підпускаєте близько. Ви підозріло належите до намірів людей і схильні припускати найгірше. Ви чекаєте, що люди, яких ви любите, зрадять вас. Ви або зовсім уникаєте стосунків і не надто відкриваєтесь іншим, або вступаєте у відносини з людьми, які погано до вас ставляться, а потім злитесь на них і бажаєте їм помститися.

З вашою здатністю існувати незалежно від інших пов'язані ще дві пастки: *залежність* і *вразливість*.

• *Залежність* •

Потрапивши в пастку *Залежності*, ви відчуваєте, що нездатні впоратися з повсякденним життям без сторонньої допомоги. Ви покладаєтесь на інших, як на милиці, і вам потрібна постійна підтримка. У дитинстві ви намагалися відстояти свою незалежність, а вас змусили відчути себе безпорадним. Тепер ви шукаєте сильних людей, на яких можна покластися і віддати своє життя у їхні руки. На роботі ви уникаєте самостійних завдань. Нема чого й казати, що через це ви програєте.

• *Вразливість* •

З *вразливістю* ви живете в страху, що ось-ось трапиться катастрофа – природна, кримінальна, медична чи фінансова. Ви потрапили до цієї пастки, тому що в дитинстві вас навчили, що світ – це небезпечне місце. Ймовірно, батьки надмірно опікували вас через страх за ваше благополуччя. Ваші страхи *величезні та нереалістичні*, але ви дозволяєте їм контролювати ваше життя і дуже багато енергії витрачаєте на безпеку. Ви можете боятися хвороби, панічної атаки, СНІДу або божевілля. Ви переживаєте, що збіднішаєте і проситимете милостиню на вулицях. Ваша вразливість може бути пов'язана з іншими фобіями, наприклад страхом польотів, вуличних грабіжників або землетрусів.

Дві інші пастки пов'язані з силою емоційної прихильності до інших: *Емоційна депривація* та *Вигнання із суспільства*.

• *Емоційна депривація* •

Емоційна депривація – це віра в те, що інші люди ніколи не зможуть задовольнити вашу потребу у коханні. Вам здається, що ніхто вас не дбає і вас не розуміє. Вас тягне до холодних та байдужих людей, або ви самі холодні та байдужі, а це призводить до незадоволеності у стосунках. Ви відчуваєтеся *ошуканим*; то злитесь, то страждаєте від болю та самотності. За іронією долі, ваша агресивність лише сильніше відштовхує людей, продовжуючи вашу депривацію.

Коли пацієнти з емоційною депривацією приходять на терапевтичні сесії, їхня туга начебто залишається з нами після їхнього відходу. Це відчуття спустошеності та емоційної відірваності. Це люди, які не знають, що таке кохання.

• *Вигнання із товариства* •

Вигнання з суспільства – пастка ваших стосунків із друзями та соціальними групами. Вам здається, що ви ізольовані від решти світу, ви відчуваєтеся *іншим*. Якщо ви потрапили до цієї пастки, то в дитинстві вас, ймовірно, відкидали однолітки. У вас не було друзів, або якась незвичайна риса змушувала вас почуватися несхожим на інших. У дорослому віці ви, швидше за все, підтримуєте свою пастку, уникаючи соціальних контактів. Ви не спілкуєтесь у компаніях і не заводите друзів.

Ви могли відчувати себе знедоленим, тому що іншим дітям у вас щось не подобалося, і ви відчували себе *небажаним* елементом суспільства. У дорослому віці ви можете відчувати, що ви потворні, несексуальні, у вас низький статус, ви маєте слабкі навички спілкування, нудні або якось інакше неповноцінні. Спілкуючись, ви відтворюєте свою дитячу знедоленість - відчуваєте себе і чините так, ніби ви гірші за інших.

Пастка Вигнання із суспільства не завжди очевидна. Багато людей досить комфортно відчуваються з нею і цілком успішні у спілкуванні. Їхня пастка може не *виявлятися* в особистих відносинах. Іноді ми дивуємось, виявивши, як тривожно і самотньо їм на вечірках, у класах, на зустрічах чи на роботі. Вони відчувають занепокоєння, шукають і не можуть знайти собі місця.

Дві пастки, які стосуються вашої самооцінки, –
Неповноцінність та *Неспроможність*.

• *Неповноцінність* •

З *Неповноцінністю* ви відчуваєте, що на *глибинному рівні* у вас є вади та недоліки. Ви впевнені, що якщо хтось наблизиться до вас, він уже не зможе вас полюбити – ваша неповноцінність вилізе назовні. У

дитинстві ви не відчували, що у сім'ї вас поважають. Натомість вас критикували. Ви звинувачували себе – і відчували, що недостойні кохання. У дорослому віці вам важко повірити, що близькі вас цінують; ви чекаєте, що вони вас відштовхнуть.

• *Неспроможність* •

Неспроможність - це впевненість у тому, що ви нічого не досягли порівняно з однолітками: ні в школі, ні на роботі, ні в спорті. У дитинстві ваші успіхи принижували. Вам було складно вчитися чи не вистачало посидючості, щоб освоїти такі важливі навички, як читання. Інші діти завжди були кращими за вас. Вас називали «тупим», «бездарним» чи «ледачим». У дорослому віці ви підтримуєте свою пастку, перебільшуючи свої невдачі і ведучи себе так, що вони продовжуються.

Дві пастки пов'язані із самовираженням – можливістю говорити про свої бажання та домагатися задоволення своїх насущних потреб: *Покірність* та *Завищені стандарти*.

• *Покірність* •

З *покірністю* ви жертвуєте власними потребами та бажаннями заради задоволення потреб інших людей або їхнього задоволення. Ви дозволяєте комусь контролювати вас. Ви робите це або з почуття *провини* за те, що поранить інших, коли вибираєте себе, або зі *страху*, що вас покарають або покинуть, якщо ви не підкоритеся. У дитинстві близька людина, мабуть батько, підкорила вас собі. У дорослому віці ви постійно зав'язуєте стосунки з домінуючими, контролюючими людьми, яким підкоряєтеся, або з неспроможними людьми, нездатними дати вам нічого натомість.

• *Завищені стандарти* •

З *Завищеними стандартами* ви дуже високо задирає планку і щосили намагаєтеся не розчаруватися в собі. Ви робите особливий акцент на статусі, грошах, здобутках, зовнішності, порядку чи визнанні. Для вас вони важливіші за щастя, радість, задоволення від виконаної справи і повноцінних відносин. Ймовірно, ви проектуєте свої завищені стандарти на інших людей та засуджуєте їх. У дитинстві від вас чекали найкращих результатів, вчили, що все інше – провал. Ви засвоїли, що всі ваші вчинки недостатньо хороші.

• *Вибраність* •

Остання пастка, *Вибраність*, асоціюється зі здатністю приймати адекватні життєві обмеження. Люди з цією пасткою

почуваються *особливими*. Вони впевнені, що мають право робити, говорити чи отримувати все, що захочуть, причому негайно. Вони відкидають те, що вимагає часу і терпіння, і ціну, яку доводиться платити за їхні забаганки іншим людям. Їм не вистачає самодисципліни.

Багатьох таких людей балували у дитинстві. Їх не вчили контролювати себе або дотримуватись певних рамок. Вони вирости, але продовжують сердитись, якщо не отримують бажаного.

Тепер ви приблизно уявляєте, які пастки можна застосувати до вас. Наступний розділ розповість про те, звідки беруться пастки – як ми створюємо їх у дитинстві.

3

Розуміння пасток

Пастки мають три основні риси, які дозволяють їх розпізнавати.

Розпізнавання пасток

1. *Це довічні закономірності, чи теми, у поведінці.*
2. *Вони руйнівні.*
3. *Вони борються із вами за своє виживання.*

Як ми вже говорили в першому розділі, пастка - це закономірність, або тема, що зародилася в дитинстві і триває все життя. Темою може бути знедоленість, недовіра, емоційна депривація або будь-яка інша з тих, що ми описали. Зрештою, у дорослому віці ми *відтворюємо ті умови нашого дитинства, які завдають нам найбільшої шкоди.*

Пастки спрямовані на саморуйнування. Ця якість робить їх такими помітними для нас, терапевтів. Ми бачимо, що когось на кшталт Патріка кидають *знову і знову* або кривдять когось на зразок Мадлен. Пацієнтів, як полум'я – метеликів, притягують ситуації, що приводять у дію їх пастки. Пастка шкодить нашій особистості, здоров'ю, відносинам з оточуючими, нашій роботі, щастю, настрою – вона стосується всіх аспектів нашого життя.

Пастка вперто виборює виживання. Нас сильно тягне підживлювати її. Це з прагненням людини до сталості. Пастку ми добре знаємо, і, хоча вона завдає болю, вона зручна та знайома. Тому її дуже важко змінити. Більше того, в дитинстві наші пастки найчастіше допомагали *адаптуватися* до сім'ї, де ми жили. Це була нагальна потреба; проблема в тому, що ми продовжуємо поводитися так само, коли це нам більше не потрібно.

Як виробляються пастки

Розвитку пасток сприяють кілька факторів. Перший – темперамент, який ми маємо з народження. Це наша емоційна структура, як ми *запрограмовані* реагувати на події.

Як і інші вроджені риси, темпераменти бувають різними і складаються з багатьох емоцій. Ось кілька прикладів рис, які, з погляду, є вродженими.

Можливі грані темпераменту

Сором'язливий ↔ Комунікбельний

Пасивний ↔ Агресивний

Безпристрасний ↔ Емоційний

Тривожний ↔ Безстрашний

Чутливий ↔ Невразливий

Ви можете визначити свій темперамент, виходячи з цих граней, а також інших, яких ми ще не знаємо або не розуміємо.

Звісно, на поведінку впливає і оточення. Спокій і турбота можуть навіть сором'язливу дитину зробити більш менш товариським; а коли справи погані, то й упевнена в собі дитина почувається не у своїй тарілці.

Спадковість та довкілля створюють нас і керують нами. Це вірно (хоча меншою мірою) навіть для суто фізичних характеристик, таких як зростання. Ми народжуємось із закладеним у нас потенціалом до певного зростання, і реалізація цього потенціалу частково залежить від умов – якості харчування, екології тощо.

Найсильніше нас формує сім'я. Найчастіше сімейна динаміка складає весь наш світ у ранньому дитинстві. Відтворюючи пастку, ми майже завжди знову розігруємо драму сім'ї, в якій виросли. Наприклад, Патрік відтворює догляд матері, а Мадлен – пережите насильство.

Найчастіше вплив сім'ї найсильніше виявляється відразу після народження і поступово зменшується в міру дорослішання дитини. Згодом стають важливішими інші джерела впливу – однолітки, школа тощо, але сім'я все ж таки первинна. Пастки формуються, якщо середовище вашого раннього дитинства було токсичним. Ось кілька прикладів:

Приклади деструктивного раннього оточення

1. Один із ваших батьків був жорстоким, а другий – пасивним та безпорадним.

2. Ваші батьки були емоційно відстороненими та чекали від вас високих досягнень.

3. Ваші батьки постійно сварилися, і ви знаходилися в центрі конфлікту.

4. Один із батьків хворів або перебував у депресії, а другий був відсутній. Вам довелося турбуватися про хворого на себе.

5. Ви були дуже близькі з одним із батьків і фактично замінювали йому чоловіка.

6. Батько мав фобію, і вас надмірно опікувалися. Цей батько боявся залишатися сам і не відпускав вас ні на крок.

7. Батьки вас критикували. Ви все робили недостатньо добре.

8. Батьки дуже вам потурали. Вони ні в чому не обмежували вас.

9. Вас відкидали однолітки, або ви відчували себе не таким, як усі.

Спадковість та довкілля взаємодіють. Руйнівний вплив із дитинства створює пастку з урахуванням вашого темпераменту. Можливо, саме він вплинув на ставлення батьків до вас. Іноді лише одна дитина у сім'ї стає мішенню для жорстокого поводження. Темперамент частково визначає, як діти відповідають насильству. В тому самому оточенні двоє дітей можуть реагувати на однакову ситуацію зовсім по-різному. З обома можуть жорстоко поводитись, але один стає пасивним, а інший дає здачі.

Що потрібно дитині для процвітання

Для того, щоб стати пристосованим до життя дорослим, не обов'язково мати ідеальне дитинство. Воно лише має бути, як говорив Д. У. Віннікотт, «досить добрим». У дитини є основні потреби: базова безпека, зв'язок з іншими, самостійність, самооцінка, самовираження та реалістичні обмеження. Якщо вони задоволені, то зазвичай дитина психологічно процвітає. Проблеми з'являються, коли у задоволенні цих потреб виникають серйозні недоліки – те, що ми називаємо пастками.

Що нам потрібно для процвітання	
1. Базова безпека 2. Зв'язок з іншими 3. Самостійність	4. Самооцінка 5. Самовираження 6. Реалістичні обмеження

• Базова безпека (Пастки: Знедоленість та Недовіра та жорстоке поводження) •

Деякі пастки залягають глибше за інших. У самій глибині ховаються ті, що пов'язані з нестачею базової безпеки. Вони з'являються рано і можуть розвинутиись навіть у немовлят. Безпека грає для дитини найважливішу роль. Для нього це питання життя та смерті.

Пастки, пов'язані з базовою безпекою, будуються на тому, як з дитиною поводить її сім'я. Загроза відторгнення чи насильства походить від найближчих – тих, хто має любити, піклуватися та захищати.

Найсильніше страждають люди, які перенесли в дитинстві насильство чи знедоленість. Вони ніде не почуваються у безпеці. Їм здається, що будь-якої миті може статися щось жахливе – той, кого вони люблять, завдасть їм болю або покине їх. Вони почуваються вразливими. Їх дуже легко вибити з колії. Перепади їх настрою сильні та непередбачувані; ці люди імпульсивні та схильні до саморуйнування.

Дитині потрібне безпечне та стабільне сімейне оточення. У безпечному будинку батьки передбачувані і завжди поряд. Вони дбають про дитину емоційно та фізично і ні з ким не поводяться погано. Сварки не виходять за межі розумного. Ніхто не вмирає і не кидає дитину самої на довгий час.

Патрік, чия дружина постійно зраджувала йому, у дитинстві був позбавлений стабільної родини. Його мати страждала на алкоголізм.

ПАТРИК: Іноді вона навіть не приходила додому ночувати. Просто не з'являлася. І всі ми знали, де вона, хоч ніхто про це не говорив. А якщо вона й була вдома, нічого не змінювалося. Вона була або п'яна, або мучилася з похмілля, або напивалася.

Якщо один із ваших батьків був важким алкоголіком, ймовірно, ваша потреба в безпеці не була повністю задоволена.

Можна сказати, що у дорослого Патріка адикція до нестабільності. Нестабільні ситуації валять його як магніт. Особливо сильно його приваблюють непостійні жінки. Він відчуває до них сильний *потяг*. Саме таких жінок він закохується.

Дитина, яка почувається у безпеці, може розслаблятися та довіряти оточуючим. Глибинне почуття безпеки є основою всього. Без цього почуття майже не можна зробити. Неможливо зосередитись на розвитку. На занепокоєння безпеки йде майже вся енергія.

Відтворення небезпечних ситуацій з дитинства найгірше. Ви окресливши голову, кидаєтеся з одних деструктивних стосунків до інших або зовсім уникаєте стосунків, як робила Мадлен після коледжу.

• *Емоційний зв'язок (Пастки: Емоційна депривація та Вигнання з суспільства)* •

Щоб розвинути емоційний зв'язок з іншими людьми, потрібні любов, увага, співпереживання, повага, ласка, розуміння та настанова. Все це нам потрібно отримувати як від сім'ї, так і від однолітків.

Існує дві форми зв'язку з іншими людьми. Перша стосується *близьких стосунків*. Зазвичай вони формуються із сім'єю, коханими та дуже хорошими друзями. Це наші найтісніші емоційні зв'язки. У близьких відносинах виникає прихильність, подібна до тієї, яку люди зазвичай відчувають до батька чи матері. Друга форма - *соціальні зв'язки*, почуття *причетності*, відчуття того, що у величезному суспільстві для нас є місце. Це стосунки у колі друзів чи групах усередині спільноти.

Проблеми з емоційною зв'язком бувають виражені негаразд яскраво. Збоку може здаватися, що ви почуваєтеся у суспільстві як риба у воді. У вас є сім'я, улюблені, широке коло знайомих. Але у глибині душі ви відчуваєте відчуженість. Вам самотньо, і ви прагнете стосунків, яких у вас немає. Тільки прониклива людина помітить вашу відстороненість. Ви тримаєте людей на невеликій відстані і не дозволяєте нікому надто зблизитися з вами. У вас можуть бути проблеми і серйозніші, наприклад ви самотник – людина, яка завжди самотня.

Джед, чоловік із першого розділу, який весь час розчаровується у жінках, переживає серйозні проблеми з близькими стосунками. Він *відчуває огиду* до близькості. Навіть із рідними людьми він спілкується поверхово. Коли він прийшов на терапію, у нього не було жодної людини, яку він вважав би близьким.

Джед виріс у емоційному вакуумі. Він майже не знав батька, а його мати була байдужою та відстороненою. Вони не виявляли один до одного жодних почуттів чи ніжності. Дитяча депривація буває трьох типів: брак турботи, співчуття та настанови. Джеда було позбавлено всіх трьох.

Якщо у вас проблеми з емоційним зв'язком, то ви страждаєте від самотності. Вам може здаватися, що ніхто по-справжньому не знає вас і що до вас нікому немає справи (пастка Емоційної депривації). Або вам здається, що ви ізольовані від світу, що вам ніде немає місця (пастка Вигнання із суспільства). Це відчуття порожнечі – емоційний голод.

• *Самостійність: Незалежне функціонування (Пастки: Залежність та Вразливість) •*

Самостійність – це здатність попрощатися з батьками та жити незалежно, як і інші люди вашого віку. Це готовність залишити батьківську хату, жити своїм життям, вибудовувати свої цілі та власний шлях, який залежить не лише від підтримки чи думки наших батьків. Це вміння діяти як особистість – бути собою.

Якщо сім'я навчила вас бути самостійним, отже, батьки виховали у вас самодостатність, відповідальність та вміння діяти

справедливо. Вони дозволяли вам спілкуватися з однолітками та навколишнім світом. Замість тремтіти над кожним вашим кроком, вони показали вам, що світ не страшний, і підказали, як забезпечити свою безпеку. Вони хотіли, щоб ви вирости окремою від них повноцінною особистістю.

Але могло скластися і так, що ваше дитинство було менш здоровим і у вас культивували залежність та злиття. Батьки не навчили вас бути самостійним. Натомість вони робили все за вас і придушили розвиток вашої самодостатності. Вони нав'яли вам, що світ – небезпечне місце, постійно попереджаючи про всілякі біди та хвороби. Вони завадили вам піти шляхом ваших природних схильностей і навчили вас, що не можна вижити, покладаючись на власний розум і судження.

Хізер, жінку з фобіями з першого розділу, надмірно опікувалися дитинством. Її батьки постійно жили в тривозі і постійно попереджали її про небезпеку. Вони навчили її вважати себе *беззахисною*.

Батьки Хізер не хотіли завдати їй шкоди. Навпаки, вони дуже боялися і намагалися її захистити. Так часто буває. Батьки надмірно опікуються дітьми, бо люблять їх. Хізер потрапила у пастку Вразливості. Вона несамотійна, надто боїться вийти у світ і почати щось робити сама.

Впевненість, що жити у світі *безпечно* – один із аспектів самостійності. Інші її аспекти – відчуття *компетентності* для вирішення повсякденних завдань та почуття окремої *особистості* – більше пов'язані з пасткою Залежності.

Якщо ви залежні, то не вірите, що можете самостійно жити у світі. Можливо, тут теж річ у надмірній опіці: батьки приймали за вас рішення та брали на себе всю відповідальність. Можливо, вони підірвали вашу самооцінку, критикуючи вас за будь-які самостійні вчинки. Тому ви і в дорослому житті не можете нічого зробити самі, не заручившись керівництвом, порадою чи фінансовою підтримкою сильніших і наймудріших людей. Навіть якщо ви підете від батьків – а *багато хто* так і не йде, – то просто знайдете їм заміну, партнера чи начальника.

У залежних людей часто буває *нерозвинене* чи *неадекватне* ставлення себе. Їхня особистість зливається з особами батьків або подружжя. Типовий випадок – дружина, яка так поглинута життям чоловіка, що забуває про себе. Вона робить усе, чого хоче від неї чоловік. У неї немає своїх друзів, інтересів чи думок. Вона розмовляє лише про його справи.

Самостійність складається з почуття безпеки, компетентності та відчуття себе як окремої особистості.

• Самооцінка (Пастки: Неповноцінність та Неспроможність) •

Наша самооцінка – це відчуття, що ми чогось стоїмо в особистому житті, у суспільстві та на роботі. Вона виростає з любові та поваги до дитини в сім'ї, у колі друзів та у школі.

В ідеалі у всіх має бути дитинство, яке підтримує самооцінку. Нам потрібно, щоб сім'я нас любила і цінувала, щоб однолітки поважали нас, а в школі ми робили успіхи; щоб нас хвалили та підбадьорювали, а не критикували та відштовхували.

Але, мабуть, у вас склалося інакше. Можливо, хтось із батьків, сестра чи брат постійно критикували вас, хоч би що ви робили. Ви відчували себе *зненавидженим*. Можливо, серед однолітків ви були *знедоленим* і зайвим або відчували себе повним невдахою у навчанні чи спорті.

Ставши дорослим, ви продовжуєте сумніватися у деяких аспектах свого життя. Ви вразливі і не впевнені у собі у близьких відносинах, у суспільстві чи на роботі. У цих сферах ви відчуваєтеся гірше за інших. Ви дуже чутливі до критики та відмов. Ви боїтеся випробувань, тому або уникаєте їх, або важко переносите.

З самооцінкою пов'язані дві пастки – Неповноцінність та Неспроможність в особистій та професійній сферах. Пастка Неспроможності приносить відчуття провалу у досягненнях та роботі. Ви ніби менш успішні, талановиті чи розумні, ніж ваші однолітки.

Пастка Неповноцінності – це переконаність у своєму непоправному дефекті; Чим краще хтось впізнає вас, тим важче йому буде вас полюбити. Вона часто супроводжує інші пастки. З п'яти пацієнтів, про яких ми говорили в першому розділі, троє – Мадлен, Джед та Карлтон – страждали від пастки Неповноцінності на додачу до основних пасток.

Мадлен – пацієнтка, яку ґвалтував вітчим. Дуже часто Недовіра і жорстоке поводження і Неповноцінність йдуть пліч-о-пліч. Діти майже завжди відчуваються винними – начебто вони такі зіпсовані і недостойні кохання, що заслужили насильства.

Джед, який змінював одну жінку за іншою, дуже сильно відчував свою неповноцінність і приховував це, поводячи себе зарозуміло, гордо. Карлтон, любитель догодити, теж страждав від почуття ущербності. Якоюсь мірою він заплющував очі на свої потреби, бо думав, що не заслужив їхнього задоволення.

Травми самооцінки змушують нас відчувати *сором* – провідну емоцію у цій сфері. Якщо у вас є пастка неповноцінності або неспроможності, ви постійно соромитеся самого себе.

• Самовираження (Пастки: Покірність та Завищені стандарти) •

Самовираження – це свобода висловлювати свої потреби, почуття (включаючи гнів) та природні нахили. Воно має на увазі віру в те, що наші потреби такі важливі, як і потреби інших людей. Ми можемо діяти спонтанно без тиску нескінченних заборон. Ми вільні вибирати заняття та інтереси, які роблять щасливими нас, а не оточуючих. У нас є час на ігри та розваги, а не лише на роботу та нескінченну боротьбу.

Якщо у дитинстві у вашому оточенні самовираження заохочувалося, то ви вчилися розпізнавати власні інтереси та переваги. Ваші потреби та бажання враховувалися під час прийняття рішень. Вам дозволяли виражати такі емоції, як сум і гнів, доки вони не завдають шкоди іншим людям. Вам дозволяли грати захоплено та без заборон і заохочували рівновагу між роботою та розвагою. Ваші стандарти були розумними.

Якщо у вашій сім'ї не віталось самовираження, то вас карали чи соромили за ваші потреби, уподобання чи почуття. Потреби і почуття батьків були вищими за ваші. Ви часто відчуваєте безсилля. Вам соромно чинити спонтанно чи легковажно. Робота та досягнення цінуються набагато вище радості та задоволення. Ваші батьки незадоволені, якщо ви не виконуєте свої завдання ідеально.

Карлтон, любитель догоджати, виріс у оточенні, яке давало йому можливості самовираження. Батько критикував і контролював його, а мати часто хворіла та перебувала в депресії.

Карлтон: Батько завжди був мною незадоволений. Він намагався змінити мене, казав, яким я маю бути. Мама хворіла і багато часу проводила у ліжку. Я дуже намагався дбати про неї.

Особа Карлтона мало означала. Батьки використали його у своїх інтересах. Він навчився відмовлятися від своїх потреб, щоб нікого не роздратувати і не засмутити. Його дитинство було похмурим і сповненим самовідданості. «Я ніби й не був дитиною», – каже він.

Є три ознаки того, що ви страждаєте від нестачі самовираження. Перший: ваша разюча здатність *підлаштовуватися* під інших. Ви завжди догоджаєте, постійно турбуєтеся про всіх. Ви скромні, майже як праведник. Вас начебто не турбують ваші власні потреби. Ви не можете спокійно дивитися, коли хтось поряд з вами зазнає болю, і готові принести себе в жертву, щоб допомогти йому. Ви так багато робите для іншої людини, що їй може стати ніяково. У душі ви можете почуватися слабким чи пасивним і навіть ненавидіти тих, хто не оцінив ваш дар. Ви надто чуйні до потреб інших людей.

Друга ознака проблем із самовираженням: ви надто *скуті та стримані*. Можливо, ви трудоголік – все ваше життя обертається довкола роботи, причому це не обов'язково кар'єра. Хтось намагається завжди виглядати ідеально, або підтримувати бездоганну чистоту та порядок, або завжди робити все бездоганно та правильно.

Ви можете відчувати *емоційне уплощення* ^[1]. У вашому житті немає спонтанності. Ви пригнічуєте свою природну реакцію на те, що відбувається. Можливо, ви так робите, тому що хочете зробити іншим приємне (пастка Покірності) або відповідати високим вимогам (пастка Завищених стандартів). Але ви не насолоджуєтеся життям. Ваше життя похмуре і безрадісне, ви позбавляєте себе радості, відпочинку та задоволення.

Третя ознака проблеми із самооцінкою – накопичення *невираженого гніву*. Усередині вас вирує хронічне роздратування, іноді раптово і неконтрольовано прориваючись назовні. Можливо, ви страждаєте від депресії. Ви застрягли в рутині, яка вам нічого не приносить. Ваше життя здається порожнім. Ви робите все, що маєте, але не відчуваєте від цього жодного задоволення.

• *Реалістичні обмеження (Пастка: Вибраність)* •

Проблеми з реалістичними обмеженнями багато в чому протилежні проблемам із самовираженням. Ви не можете виражати себе через надмірний контроль з боку, пригнічуєте свої бажання та дбаєте про інших. Якщо у вас проблема з реалістичністю обмежень, ви, навпаки, приділяєте стільки уваги своїм інтересам, що *ігноруєте інших людей*. Ваш випадок може бути настільки запущений, що інші бачать у вас егоїстичного, вимогливого, владного, зацикленого на собі та нарцисичного людини. У вас також можливі проблеми із самоконтролем. Ви імпульсивні та емоційні, вам важко йти до довгострокової мети. Ви прагнете отримати задоволення негайно, не терпите рутини чи нудних завдань. Ви думаєте, що ви особливий і можете робити все по-своєму.

Реалістичні обмеження – це *реалістичні внутрішні та зовнішні межі поведінки*. Необхідно розуміти та враховувати потреби інших людей – щоб чинити справедливо по відношенню і до них, і до себе. Важливо також вміти контролювати та дисциплінувати себе, щоб досягати цілей та уникати суспільного осуду.

Якщо у вас з дитинства встановлені реалістичні обмеження, то батьки дозволяли вам відчути наслідки своєї поведінки, навчили розумно контролювати себе, нести відповідальність і дотримуватися дисципліни. Вас не балували *надмірно* і не давали надмірної свободи. Ви робили домашні завдання та допомагали по дому. Ви

звикли ставити себе на місце іншої людини, розуміти потреби оточуючих, не ображати людей без приводу, поважати їхні права та свободу.

Але, можливо, у вашому дитинстві не було реалістичних рамок. Ваші батьки надто сильно вам потурали. Вони давали вам усе, що ви хотіли. Вони зміцнювали ваше прагнення маніпулювати ними – якщо ви заковували істерику, вони виконували будь-яку вашу примху. Вони не давали вам розумних настанов і дозволяли не стримувати гнів. Ви не дізналися, що таке *компроміс*, дисципліна та самоконтроль. Вас не вчили розуміти інших людей і зважати на їхні почуття. Всі ці помилки у вихованні призводять до пастки Вибраності.

Могло бути й інакше: можливо, ваші батьки були емоційно холодні і багато чого вас позбавляли. Вас постійно критикували та знецінювали. Почуття Вибраності розвинулося набагато пізніше, щоб компенсувати шкоду або врятувати вас від поневір'янь та знецінення.

Вибраність може зіпсувати ваше життя. Люди від вас втомляться. Вони або підуть від вас, або відплатять вам такою ж монетою. Партнер порве з вами, друзі перестануть проводити з вами час, вас звільнять із роботи. Якщо ви не вмієте себе контролювати та дисциплінувати, навіть здоров'я може потрапити під удар. Ви почнете надто багато курити, підсідете на наркотики, вестимете малорухливий спосіб життя, переїдати. Ви будете навіть здатні на злочин – розгніватися та напасти на когось чи сісти за кермо у п'яному вигляді. Проблеми з дисципліною завадять вам досягти своїх цілей у житті, наприклад виконувати необхідну роботу.

Люди з проблемою кордонів схильні всіх *звинувачувати*, замість побачити джерело всіх бід у собі, тому навряд чи хтось із них відкриє цю книгу. Вони вважають, що проблеми мають *інші*, а не вони. Однак, цілком імовірно, читач має *близькі*, для яких характерні проблеми з обмеженням. Ніхто з п'яти наших пацієнтів з першої глави таких проблем не має, але більшість їх партнерів вони *були*.

Резюме

Підсумовуючи, розподілимо всі пастки за категоріями:

Одинадцять пасток

I. Базова безпека

- 1. Знехтуваність*
- 2. Недовіра та жорстоке поводження*

II. Емоційний зв'язок

- 3. Емоційна депривація*
- 4. Вигнання із товариства*

III. Самостійність

- 5. Залежність*
- 6. Вразливість*

IV. Самооцінка

- 7. Неповноцінність*
- 8. Неспроможність*

V. Самовираження

- 9. Покірність*
- 10. Завищені стандарти*

VI. Реалістичні обмеження

- 11. Вибраність*

У наступному розділі ми пояснимо, як працюють пастки і як різні люди протистоять їм.

4

Відступ, втеча та контратака

Пастки *активно* керують нашим життям. Вони незримо та витончено впливають на думки, почуття та вчинки.

Різні люди по-різному справляються зі своїми пастками. Це пояснює, чому діти з одного середовища не схожі один на одного у своїй поведінці. Наприклад, двоє дітей жорстоких батьків можуть по-різному реагувати на жорстокість. Один стає пасивною наляканою жертвою і залишається таким усе життя. Інша дитина відкрито бунтує і пручається, а підлітком може піти з дому і почати бродяжнювати.

Частково це відбувається через те, що з народження у нас різні темпераменти – ми можемо бути полохливими чи активними, товариськими чи сором'язливими. Темперамент підштовхує нас у певному напрямі. Іноді ми вибираємо для наслідування різних батьків. Оскільки часто ґвалтівник одружується з жертвою, у їхніх дітей перед очима обидві моделі поведінки. Дитина може копіювати батька-ґвалтівника або батька-жертву.

Три способи подолання пасток: Відступ, втеча або контратака [2]

Давайте подивимося на трьох людей: Алекса, Брендона та Макса. Всі вони страждають від пастки Неповноцінності і в глибині душі вважають себе зіпсованими, негідними любові та сповненими сорому. Але вони *долають* своє почуття неповноцінності по-різному. Це три різні стилі: *Відступ*, *Втеча* та *Контратака*.

Алекс: *Він відступає перед почуттям своєї неповноцінності.*

Алекс – дев'ятнадцятирічний студент коледжу. При спілкуванні він відводить очі та опускає голову. Коли він каже, його ледве чути. Він червоніє і замикається, принижується перед іншими і постійно вибачається. Він бере на себе провину, якщо щось пішло не так, навіть якщо насправді не винний.

Алекс завжди відчувається гірше і нижче за інших і постійно порівнює себе з оточуючими. Через це громадські заходи щоразу завдають йому болю. У перший рік навчання він ходив на вечірки, але надто нервував, щоб із кимось заговорити. "Я не міг придумати, що сказати", - пояснює він. Нині, на другому курсі, він не відвідав жодної студентської вечірки.

Алекс почав зустрічатися з жінкою, яка мешкає в його гуртожитку. Вона завжди його критикує. Найкращий друг теж дуже критично до нього ставиться. Алекс наперед чекає, що люди будуть їм незадоволені, і часто так і відбувається.

ТЕРАПЕВТ: Навіщо ти так сильно себе критикуєш?

ОЛЕКС: Мені здається, я хочу встигнути розкритикувати себе першим, перш ніж це зроблять інші.

Алекс часто відчуває сором. Він червоніє і не піднімає очей, бо соромиться. Він *інтерпретує* всі події свого життя як постійне підтвердження своєї неповноцінності, нікчемності та нездатності викликати кохання.

ОЛЕКС: Я відчуваю, що всім неприємний. Минуло вже півсеместру, і я ще не знаю нікого на потоці. Усі спілкуються один з одним, а я просто стирчу там, як сучок у поліні. Зі мною ніхто не розмовляє.

ТЕРАПЕВТ: А ти з кимось розмовляв?

ОЛЕКС: Не-а. Кому захочеться зі мною говорити?

Алекс думає, відчуває та діє як неповноцінна людина. Пастка пронизує весь його життєвий досвід. Так працює впорання шляхом відступу. Пастка весь час з ним. Алекс чудово усвідомлює своє почуття неповноцінності.

Відступаючи, ми *спотворюємо* ситуацію у власних очах, щоб підтвердити дію пастки. Ми завжди гостро реагуємо, коли пастка спрацьовує. Ми вибираємо партнерів і знаходимо ситуації, які підкріплюють нашу пастку. *Ми підтримуємо її існування.*

Алекс постійно спотворює чи неправильно розуміє ситуації, і вони зміцнюють його пастку. Він неправильно бачить те, що відбувається: думає, що люди нападають на нього і принижують, навіть якщо це не так. Через сильне упередження він інтерпретує події так, щоб підтвердити свою неповноцінність, перебільшуючи негативне та применшуючи позитивне. Він чинить нелогічно. Коли ми відступаємо, ми постійно неправильно і хибно розуміємо людей та події, підтримуючи наші пастки.

Ми виростаємо, звикнувши до певних ролей та певних способів сприйняття себе збоку. Якщо в сім'ї нас ображали, відкидали, обривали, постійно критикували чи домінували, саме таке середовище нам здається найкомфортнішим. Більшість

людей шукає і створює для себе середовище, яке здається знайомим і схожим на атмосферу їхнього дитинства – навіть якщо воно було нездоровим. Вся суть відступу у тому, щоб жити, повторюючи поведінку з дитинства.

У Алекса була типова основа формування пастки Неповноцінності: сім'я критикувала і принижувала його. Подорослішавши, він поводить ся так, щоб його критикували та принижували. Він обирає критичних партнерів та друзів. Він відчуває сором і постійно вибачається. Він намовляє він. Коли люди з ним привітні, він дистанціюється або псує стосунки з ними. Алекс намагається підтримувати цей *статус-кво*. Якщо оточення ставиться до нього надто прихильно, він змінює ситуацію так, щоб повернутися до зручних для нього сорому та зневіри. Якщо на мить йому здається, що він кращий за когось або дорівнює іншим, він тут же примудряється стати гіршим.

Відступ - це стиль саморуйнування, який ми повторюємо знову і знову. Все це – способи відтворити наше дитинство. Ми всі ті ж діти, які переживають той самий старий біль. Вдаючись до відступу, ми *продовжуємо* ситуацію з нашого дитинства. Тому нам часто здається, що змінитись неможливо. Ми знаємо лише пастку, з якої ніколи не втекти. Це замкнуте коло.

Брендон: *Він робить втечу від свого почуття неповноцінності.*

Брендону сорок років, і він ніколи не мав довірчих стосунків. У вільний час він найчастіше сидить із друзями у сусідньому барі. Брендону найкомфортніше підтримувати дружні стосунки, які ні до чого не зобов'язують і не торкаються особистих тем.

Брендон одружений з жінкою, яка не розуміє своїх почуттів. Вона дуже стурбована своєю зовнішністю. Їй важливіше бути заміжня в принципі, ніж одружена саме за Брендonom. У неї є близькі подруги, але вона не чекає на близькість від Брендона. Їй потрібний чоловік, щоб мати статус дружини. Їхні стосунки будуються на виконанні традиційних ролей, а не на справжній теплоті. Вони рідко відверті один з одним.

Все своє доросле життя Брендон був алкоголіком. Хоча сім'я та друзі пропонують йому вступити до «Анонімних алкоголіків»,

він їх ігнорує. Він наполягає на тому, що п'є тільки для розваги і завжди контролює кількість випитого. Однак, крім випивки в барі по сусідству, він також схильний пити в компаніях, де його оточують люди, яких він вважає за краще себе.

Брендон прийшов на терапію насамперед через депресію. На відміну від Алекса він не усвідомлює своєї пастки. Більшу частину життя він витрачає те що, щоб не визнавати її. На самому початку терапії він лише невиразно відчував своє почуття неповноцінності. Коли ми запитали його думку про себе, він почав заперечувати, що у нього низька самооцінка або що він відчуває сором (пізніше на терапії ці почуття виявилися дуже сильно).

Нам довелося по всіх напрямках боротися з його втечею. Коли ми попросили його зробити домашню роботу – записати свої негативні думки, він відмовився. Він заявив: «Навіщо про це думати? Мені стане лише гірше». Коли йому запропонували заплющити очі та уявити себе дитиною, він сказав: «Я нічого не бачу. У моїх думках порожнеча». Або він представляв свою дитячу фотографію і не відчував жодних емоцій. Коли ми запитали, що він відчуває до свого жорстокого батька, він запевняв, що не гнівається на нього. "Мій батько був гарною людиною", - сказав він.

Брендон намагається дистанціюватися від свого почуття неповноцінності. При втечі ми уникаємо думок про нашу пастку. Ми витісняємо її зі свідомості і не *відчуваємо* її. Коли почуття з'являються, ми їх заглушуємо. Ми приймаємо наркотики, переїдаємо, з розлюченістю наводимо порядок або з головою йдемо в роботу. Ми уникаємо ситуацій, які можуть активувати нашу пастку. Наші думки, почуття та манера поведінки працюють так, ніби її ніколи не існувало.

Багато людей уникають цілих сфер життя, у яких почуваються вразливими. Якщо у вас пастка Неповноцінності, то, як і Брендон, ви можете уникати будь-яких довірчих відносин, не підпускаючи нікого до себе занадто близько. Якщо у вас пастка неспроможності, ви біжіть від роботи, шкільних завдань, підвищення по службі або початку нових проектів. Якщо у вас є пастка Вигнання з суспільства, ви тримаєтеся подалі від груп,

вечірок, зустрічей, зборів. Якщо у вас пастка Залежності, ви цураєтеся ситуацій, які вимагають від вас самостійних дій. Деколи ви боїтеся ходити в громадські місця поодиночі.

Звісно, втеча – один із наших способів справлятися з пастками. Коли пастка активується, нас захльостують негативні емоції – смуток, сором, тривога та гнів. Ми прагнемо втекти від цього болю. Ми не хочемо відчувати свої справжні почуття, тому що вони надто нас засмучують.

Недолік цього в тому, що, тікаючи, ми можемо подолати пастку. Уникаючи зіткнення з проблемою, ми тупцюємо на місці: не можна виправити те, існування чого ми не визнаємо. Натомість ми продовжуємо свою деструктивну поведінку, підтримуємо руйнівні стосунки. Намагаючись йти по життю без болю, ми крадемо у себе шанс прибрати те, що завдає нам болю.

Утікаючи від проблем, ми укладаємо з собою угоду. Нам не буде боляче в короткостроковій перспективі, але врешті-решт нас спіткають наслідки багаторічного уникнення хворобливого питання. Продовжуючи втечу, Брендон так і не здійснить своєї мрії – любити і бути коханим кимось, хто по-справжньому його знає. Кохання – це те, чого Брендону не дали у дитинстві.

При втечі ми відвертаємося від нашого емоційного життя. Ми не *відчуваємо*. Ми ходимо як приголомшені, нездатні випробувати справжнє задоволення чи біль. Уникаючи зіткнення з проблемою, ми часто ображаємо тих, хто поряд. Ми також схильні до таких жахливих залежностей, як алкоголь та наркотики.

Макс: *Контратакує пастку, щоб впоратися з почуттям неповноцінності.*

Макс – тридцятидворічний брокер. Зовні він виглядає впевненим у собі та нахабним. Фактично він сноб. Від нього віє перевагою. Він критикує оточуючих, але нечасто визнає власні недоліки.

Макс прийшов на терапію, бо від нього погрожувала піти дружина. Він наполягав, що вона сама винна у всіх їхніх труднощах.

Терапевт: Значить, дружина на тебе дуже сердиться?

МАКС: Як на мене, це вона є джерелом усіх проблем. Вона робить з мухи слона і дуже багато чого від мене вимагає. Це їй потрібна терапія.

Макс знайшов собі дуже пасивну, жертовну дружину, яка його обожнювала. З роками він почав сильно ображати її і перетворився на такого егоїста, що вона нарешті поставила ультиматум: або починають терапію, або вона піде.

Макс створює ситуації, в яких він виявляється кращим за інших. Він вибирає друзів і підлеглих так, щоб вони йому лестили, а не піддавали його слова сумнівам і не сперечалися. Йому подобається бути головним. Він витрачає багато енергії на те, щоб досягти престижу та високого статусу. Він маніпулює людьми і використовує їх будь-якими способами, щоб досягти свого.

Навіть у ході терапії він намагався поставити себе вище за нас. Він чіплявся до наших дипломів, підходу, компетентності, успішності та віку. Він постійно нагадував нам, який він молодець. Коли ми сказали, що на наш погляд він погано поводить з дружиною, Макс розлютився і заявив, що ми його не розуміємо. Він вимагав проводити зустрічі, коли йому зручно, тому що він – важлива персона. Коли ми відмовилися, він знову розлютився. Він хотів, щоб його носили на руках, але бачив, що він цього цього не отримає.

Макс не усвідомлює своєї пастки, але вона завжди з ним. Вважаючи себе головним, Макс відчуває почуття, *протилежні* тим, що були в дитинстві. Він намагається якомога сильніше відрізнятись від тієї нікудишньої дитини, якою її вважали батьки. Можна сказати, що він все життя прагне триматися подалі від цієї дитини та протистояти нападкам людей, від яких чекає критики та насильства.

При контратаці ми намагаємося компенсувати пастку, переконуючи себе та інших, що правда *протилежна*. Ми відчуваємо, діємо і думаємо так, ніби ми *особливі, головні, ідеальні, бездоганні*. Ми відчайдушно чіпляємось за цю маску.

Контратака виробляється як альтернатива знецінюванню, критиці та приниженню. Це спосіб перестати бути

вразливим. Контратаки допомагають нам жити. Але, вийшовши з-під контролю, вони звертаються проти нас і шкодять нам.

Контратакуючі можуть *виглядати* здоровими. Багато хто з шанованих людей у суспільстві вдається до контратаки: кінозірки, рок-зірки та політичні лідери. Але хоч вони добре вписуються в суспільство і збоку виглядають успішними, у душі у них розлад. Часто всередині вони здаються собі неповноцінними.

Щоб здолати це почуття, вони шукають ситуації, де можна зірвати овації публіки. Ці овації насправді спроба компенсувати глибинне відчуття своєї нікчемності. Вони можуть контратакувати, прикриваючи свої недоліки успіхом, перш ніж їх виявлять і принизять.

Контратаки ізолюють нас від оточуючих. Ми витрачаємо сили на те, щоб здаватися ідеальними і забуваємо, що в процесі можемо когось поранити. Ми продовжуємо контратакувати, незважаючи на реакцію інших людей, і маємо негативні наслідки. Зрештою, люди кидають нас або платять нам тією ж монетою.

Наші контратаки також заважають справжній близькості. Ми втрачаємо здатність довіряти, розкриватись, будувати глибокі емоційні зв'язки. Ми зустрічали пацієнтів, які швидше втратили б усі – у тому числі шлюб чи стосунки з коханими – чим дозволили б собі стати вразливими.

Зрештою, хоч би скільки ми прагнули до бездоганності, ми завжди терпимо якісь невдачі. Контратакуючі не вміють по-справжньому справлятися з ними. Вони не беруть на себе відповідальність за свої провали та не визнають, що їхні ресурси обмежені. Однак, коли невдача *велика*, контратакуючий зазнає повного краху. Він губиться і впадає у депресію.

У душі контратакуючі зазвичай дуже *крихкі*. З них легко збити пиху. У їх броні є тріщина, і вони відчують, що весь їхній світ рано чи пізно впаде. У такі моменти пастка спрацьовує з величезною силою і вихідні почуття неповноцінності, самотності, відчуження чи вразливості повертаються.

Всі троє – Алекс, Брендон та Макс – страждають від цієї пастки. У глибині душі вони почуваються нікчемними, огидними

та неповноцінними. Але вони *справляються* з цим почуттям порізноmu.

Алекс, Брендон та Макс – відносно чисті типи. Кожен із них намагається порозумітися з пасткою лише одним способом. Насправді таке трапляється рідко. Більшість із нас використовує комбінації відступу, втечі та контратаки. Щоб подолати пастки та знову стати здоровими, треба навчитися змінювати стилі поведінки.

Наступний розділ розповість, як ефективно боротися з пасткою без відступу, втечі чи контратаки.

5

Як змінюються пастки

Пастки – це стійкі закономірності. Вони важко піддаються змінам, як і залежності і погані звички. Щоб змінити їх, потрібно бути готовим випробувати біль, віч-на-віч зустрітися з пасткою і *зрозуміти* її. Зміни також потребують дисципліни. Необхідно систематично вивчати та змінювати свою поведінку щодня. Зміни не можна проводити на авось. Вони потребують постійної практики.

Загальні кроки щодо зміни пасток

Ми розповімо вам про етапи зміни на прикладі Даніель та її пастки Знедоленості. Даніель тридцять один рік. Вона зустрічається з чоловіком на ім'я Роберт, який ніяк з нею не одружується, хоча вони разом уже одинадцять років і вона багато разів пропонувала йому узаконити стосунки.

Іноді Роберт уникає неї. Коли це трапляється, Даніель не знаходить собі місця. Вона прийшла на терапію під час одного із таких розривів.

ДАНІЕЛЬ: Я хочу перестати так почуватися. Я більше не можу. Я думаю тільки про Роберта. Я без розуму від нього. Я хочу, щоб він повернувся.

Одержимість - характерна риса пастки Знедоленості. У період самотності Даніель іноді зустрічається з іншими, але ніхто, крім Роберта, її не цікавить. Їй нудні стабільні, постійні чоловіки.

Ось що робила Даніель, щоб змінити свою поведінку. Ці кроки ми рекомендуємо пацієнтам.

• 1. Знайдіть та розпізнайте свої пастки •

Перший крок – визначити ваші пастки. Можна це зробити, заповнивши Опитувальник, наведений у другому розділі. Ідентифікувавши пастку і зрозумівши, як вона впливає на ваше життя, ви легше її зміните. Давши вашій пастці ім'я, наприклад Неповноцінність або Залежність, і прочитавши про неї в другій частині цієї книги, ви краще зрозумієте себе. Ви досягнете ясного розуміння свого життя. Це усвідомлення – ваш перший крок.

Даніель упізнала свою Знедоленість декількома способами. На початку терапії ми дали їй опитувальник про пастки. У неї виявилися високі бали за шкалою Знедоленості.

ДАНІЕЛЬ: Напевно, я завжди на якомусь рівні знала, що не можу виносити, коли люди залишають мене. Я цього боялася і заздалегідь переживала, що це станеться.

Пацієнти часто відчують щось подібне, виявивши пастку. Їм здається, що вони зрозуміли те, про що підозрювали вже давно.

Даніель легко розглянула, що її життя проходить під знаком знедоленості. Ця пастка була головною темою її тривалих стосунків. Вона також усвідомила пастку, згадуючи своє минуле. Коли ми попросили її заплющити очі і уявити образи з дитинства, їхньою переважною темою була знедоленість.

ДАНІЕЛЬ: Я бачу себе. Я стою біля дивану у вітальні. Я намагаюся змусити маму звернути увагу, але вона п'яна. Я не можу достукатися до неї.

Мати Даніель була алкоголичкою завжди, скільки Даніель її пам'ятає. Коли Даніель було сім років, батько пішов і одружився з іншою жінкою. У нього з'явилися діти, і він поступово віддалився від старої сім'ї. Він залишив Даніель та її сестру з мамою, яка не могла про них нормально дбати.

Даніель покинули обоє батьків. Мати робила це напиваючись, а батько залишив її буквально, пішовши з сім'ї. Відкидання з боку батьків було основною темою її дитинства.

Зрештою Даніель побачила, як знехтуваність пронизує все її життя, і в минулому, і зараз. Ідея пасток дозволила їй так структурувати свій досвід, що вона зрозуміла, що з нею відбувається .

Ваша пастка – це ваш ворог. Ми хочемо, щоб ви знали ворога в обличчя.

- *2. Зрозумійте джерела вашої пастки у дитинстві. Відчуйте поранену дитину всередині себе.*

Другий крок – *відчутти* пастку. Ми виявили, що дуже важко змінити глибокий біль, не проживши його. У всіх нас є певні механізми, які блокують цей біль. На жаль, ми не можемо повною мірою усвідомити її причину.

Ми попросимо вас згадати своє дитинство – заплющити очі та дати образам виникнути в уяві. Не підганяйте їх силою просто дозвольте їм з'явитися. Пориньте в кожен спогад якомога глибше, уявіть їх якомога яскравіше. Зробивши це кілька разів, ви почнете згадувати свої дитячі відчуття. Ви відчуєте *біль* чи емоції, пов'язані з вашою пасткою.

Така проекція часом змушує страждати. Якщо цей досвід завдає вам сильних мук чи страху – це знак, що вам потрібна терапія. Ваше дитинство було таким важким, що не слід згадувати його самотужки. Вам потрібний провідник, союзник. Ним може стати терапевт.

Коли ви відновите зв'язок зі своєю дитячою особистістю, ми попросимо вас розпочати діалог із цією внутрішньою дитиною. Він завмер у часі, а треба, щоб він жив, ріс і змінювався. Ми хочемо, щоб ця дитина зцілилася.

Ми запропонуємо вам поговорити з вашою внутрішньою дитиною. Можете поспілкуватися вголос або написати листа. Іноді пишуть цій дитині провідною рукою (тою, якою ви зазвичай пишете), а відповідають від її імені – іншою. Ми виявили, що внутрішня дитина може проявити себе в рукописній почерку.

Спочатку ідея спілкування з внутрішньою дитиною може здатися дивною. Пізніше ми зупинимося на цьому детальніше. Ось як Даніель розмовляє зі своєю внутрішньою дитиною в описаній вище сцені, коли вона намагалася повернути увагу п'яної матері.

ТЕРАПЕВТ: Я хочу, щоб ти поговорила зі своєю внутрішньою дитиною. Допоможи їй.

ДАНІЕЛЬ: Ну... (пауза). Я з'являюся та беру маленьку Даніель на руки. Я говорю: «Мені так шкода, що з тобою це відбувається. Твої батьки не можуть піклуватися про тебе як належить. Але я подбаю про тебе. Я допоможу тобі подолати труднощі і зроблю так, щоб у тебе все було добре.

Заспокоїти вашу внутрішню дитину, запропонувати їй допомогу та пораду, зрозуміти її почуття – ось що ми попросимо вас зробити, і ще багато іншого. Нехай спочатку вам буде дивно і ніяково виконувати ці вправи, але більшості людей вони приносять величезну користь.

- 3. Третій крок – вибудуйте захист проти вашої пастки. Спростуйте її на раціональному рівні.*

Життя переконало вас у тому, що ваша пастка – це реальність. Даніель вірить усією істотою, що кохані люди відійдуть від неї. Вона погоджується зі своєю пасткою емоційно та раціонально.

На цьому етапі вам доведеться атакувати пастку на інтелектуальному рівні - довести, що вона неправильна або що ситуація можна виправити. Почніть сумніватися у вашій пастці. Поки ви вірите у її істинність, вам не вдасться нічого змінити.

Насамперед, перерахуйте всі свідчення за та проти пастки у вашому житті. Наприклад, якщо ви здається собі ізгоєм , спочатку назвіть аргументи на користь цієї ідеї. Потім складіть інший список з усіма свідченнями проти вашої пастки – доведіть собі, що суспільство вас приймає.

У більшості випадків ви переконаєтеся, що ваша пастка неправильна. Насправді ви нормальна, компетентна, удачлива людина, яка не заслуговує на насильство і т. д. Але іноді пастка буває правдивою. Наприклад, вам все життя затикали рота, ви так і не навчилися спілкуватися - і тепер суспільство в якомусь сенсі дійсно вас відкидає. Або ви могли так активно уникати труднощів у навчанні та роботі, що нічого не досягли.

Подивіться свій список «за». Якись свідчення на користь пастки *насправді* вірні? А може, вам так сильно промили мозок ваша родина чи однолітки в дитинстві, що ви їм повірили? Ви *народилися* ні на що не здатним або ваша неспроможність вбита вам на думку критично налаштованим батьком (Залежність)? Ви *правда* були вундеркіндом чи батьки розпестили вас і привчили, що вам належить більше, ніж іншим (Вибраність)? Запитайте себе: може, щось із свідчень на користь пастки *досі* правдиве для вас? Чи вони були правдою лише у вашому дитинстві?

Якщо після такого аналізу вам все ще здається, що пастка правдива, запитайте себе: «Як мені змінити цю частину себе?» Подумайте чим можна виправити ситуацію.

Ось приклад зі списку Даніель на підтримку її пастки Знедоленості:

Свідчення того, що всі, кого я люблю покинуть мене		
Свідчення	Це насправді правда чи мені промили мозок?	Як мені це змінити?
1. Роберт піде, якщо я не буду чіплятися за нього.	Це неправда. Насправді, вішаючись на Роберта, я його відштовхую. Він сердиться і	Я можу перестати чіплятися за Роберта і дати йому трішки волі. Я можу навчитися розслаблятися наодинці і не

	хоче від мене втікти. Я думаю так через те, що я не змогла примусити батька залишитись зі мною в дитинстві, якби я не старалась.	думати, що мене кинуть.

Ось частина списку свідчень Даніель на користь того, що її пастка – це неправда:

Свідчення того, що не всі мене кидають

- 1. Ми із сестрою близькі все життя.*
- 2. Кілька хлопців хотіли бути зі мною, але я була така одержима Робертом, що не дала їм шансу.*
- 3. У мене є терапевт, який піклується про мене.*
- 4. У мене є тітка, яка завжди цікавилася моїми справами та намагалася допомогти.*
- 5. У мене є друзі, які були поруч багато років.*
- 6. Роберт і я справді були разом одинадцять років, хоч і зі змінним успіхом.*

Склавши список, напишіть аргументи проти своєї пастки на картці. Ось що написала Даніель:

КАРТКА ЗАТВЕРДЖЕНОСТІ

Хоча мені здається, що всі близькі залишать мене, це неправда. Я так думаю, бо батьки кинули мене у дитинстві.

І хоча я часто відчувала себе покинутою протягом свого життя, багато в чому це траплялося через те, що мене тягло до чоловіків і друзів, які боялися зобов'язань.

Але люди не всі такі. Я можу перестати спілкуватися з подібними чоловіками та вибирати тих, хто здатний на серйозні стосунки та виконує обіцянки.

Коли я думаю, що мене покинули, я повинна спитати себе, чи не перегинаю я ціпок. Навіть якщо я відчуваю, що людина кидає мене, можливо це просто спрацьовує моя пастка Знедоленості. Щось нагадує мені про те, що трапилося в дитинстві. Люди мають право на особистий простір, і я маю дати їм його.

Щодня читайте цю картку. Носіть її з собою. Тримайте копію поруч із ліжком або в іншому місці, де ви бачитимете її щодня.

• 4. Напишіть листа родичу або однолітку, який допоміг сформуватися вашій пастці.

Дуже важливо висловити гнів і смуток, що накопичилися. Ваша внутрішня дитина завмерла в часі, крім усього іншого, через почуття, які ви стримуєте. Ми хочемо, щоб ви почули голос своєї внутрішньої дитини – дозвольте їй або їй виразити свій біль.

Напишіть листи всім людям, які вас образили. Вам, напевно, доведеться подолати сильне почуття провини, щоб зробити це, особливо щодо ваших батьків. Нападати на батьків непросто. Можливо, вони не хотіли вам зла. Вони могли діяти з добрих намірів. Але ми хочемо, щоб ви на деякий час залишили ці сумніви та просто сказали правду.

Виразіть свої почуття у листі. Напишіть, що вони спричинили вам біль своїми діями, і розкажіть, що ви через це *відчули*. Поясніть їм, чому вони поводитися неправильно і яку поведінку ви хотіли б бачити натомість.

Ймовірно, ви не наважитесь надіслати кривдникам цей лист. Але найважливіше *записати* та *висловити* свої відчуття. Найчастіше *неможливо* змінити почуття чи поведінка ваших батьків. Ви повинні розуміти це від початку. Ми не прагнемо переробити батьків за допомогою листа. Воно потрібне, щоб знову зробити вас повноцінною особистістю.

Ось який лист Даніель написала своїй матері:

Дорога мама,

Все моє життя ти була алкоголичкою. Мені треба розповісти тобі, що через це сталося зі мною.

Я відчуваю, що мені не довелося побути дитиною. Натомість я постійно переживала через речі, які іншим дітям навіть не спадають на думку. Я не знала, чи буде в нас їжа на столі. Мені все доводилося робити самій. Поки інші діти гралися та веселилися, я готувала обід і наводила лад у домі.

Ти не знаєш, скільки принижень мені довелося винести через тебе. Я пам'ятаю, як навчалася гладити, коли мені було шість років, щоб діти не сміялися з мого м'ятого одягу. Я нікого не могла запросити до нас у гості.

Ти ніколи не підтримувала мене, як матері інших дітей. Ти не приходила до школи, щоб подивитися на мої виступи. Я не могла обговорити з тобою мої проблеми. Натомість ти лежала на дивані і напивалася до нестями. Я так намагалася змусити тебе бути моєю мамою. Але ти цього не зробила.

Мені дуже сумно від того, скільки я пропустила. Зрідка ти дбала про мене, і ці моменти були незабутніми. Якось, коли я засмучувалася через хлопця у старших класах, ти встала з дивана і поговорила зі мною. Як би мені хотілося, щоб таких мить було більше.

Але мені довелося вирости з порожнечею в тому місці душі, де має бути моя мама. Я досі живу з цією величезною діркою всередині. Ти не повинна була зі мною так чинити. Ти вчинила неправильно.

Такий лист допоможе внести ясність у те, що відбувається, і озвучить вашу історію – можливо, вперше.

• 5. Вивчіть дію вашої пастки у подробицях •

Ми хочемо, щоб ви точно з'ясували, як пастка працює у вашому нинішньому житті. Розділи, які розповідають про кожну з них, допоможуть вам виявити руйнівні звички, які посилюють вашу пастку.

Ми попросимо вас записати, як ви підкоряєтеся пастці і як можна змінити вашу поведінку. Ось приклад однієї з таблиць Даніель.

<i>Як я кожного дня підтримую мою пастку знеціненості</i>	<i>Як я можу змінитися</i>
1. Я чіпляюсь за Роберта і намагаюсь його контролювати.	Я можу дати Роберту більше вільного часу, не задаючи йому мільйон питань про те, куди він йде і що буде робити. Я можу дозволити йому виражати свою незадоволеність або гнів на щось в наших відносинах , замість того, щоб сваритись з ним. Я можу перестати питати його кожні п'ять хвилин, чи кохає він мене чи хоче бути зі мною. Я можу перестати сердитись , коли він хоче побути наодинці. Я можу

	перестати відчувати жах, коли щось хороше трапляється в його житті.
2. Я дуже сильно сержусь, колись хтось з моїх друзів одразу не передзвонює мені.	Я можу дати більше волі своїм друзям, не лякаючись, що в них є свої справи.
3. Я заціклююсь на житті Роберта і забуваю про своє власне.	Я можу переключити свою увагу з його життя на своє і робити те, що важливо мені. Я можу зустрічатися з друзями, малювати, читати, писати листи. Я можу розважатися. Я можу радувати себе.

• 6. Наступний крок – знищення системи.

Заповнивши опитувальник у другому розділі та виявивши свої пастки, виберіть одну, з якою ви працюватимете на самому початку. Віддайте перевагу тій, що найсильніше впливає зараз на ваше життя. Якщо це занадто важко, виберіть найпростіший. Ми хочемо, щоб ви завжди робили те, що вам під силу.

Даніель мав більше однієї пастки. На додаток до Знедоленості вона страждала від Неспроможності. Вона думала, що винна у відході батька та поганому поводженні з боку матері. Як ми вже говорили, діти часто звинувачують себе в тому, що їх кривдять чи кидають.

Але Знедоленість була основною пасткою Даніель. Саме її вона обрала для початку роботи. Вона відчувала, що їй потрібна стабільна основа, з якою вона зможе боротися з іншими своїми пастками. Ми погодилися із нею.

Використовуючи таблицю, заповнену у кроці 5, знайдіть два чи три способи, якими ви посилюєте свою пастку. Спробуйте вгадати, як ви можете змінитися. Виберіть кроки, на які, на вашу думку, ви здатні. Ми хочемо, щоб ви досягли успіху.

Для початку Даніель спробувала змінити свою поведінку з друзями – перестала то чіплятися до них, то злитися. Якщо вони не передзвонювали або не відповідали на запрошення, вона чекала деякий час і дзвонила знову, замість того, щоб відразу передзвонювати і зриватися або засмучуватися. Вона також почала більше спілкуватися зі своїми вірними друзями та менше – з тими, хто не був їй близьким. Вона вирішила розірвати стосунки з особливо нестабільними людьми (переважно алкоголіками). Це була втрата, але рішення приймала *вона*.

Використовуйте описані в наступних розділах техніки, щоб допомогти собі змінити певні пастки. Пройдіться по списку видів поведінки, що підкріплюють їх. Тільки впевнено освоївши одну пастку, переходьте до наступної.

• 7. Продовжуйте докладати зусиль •

Не здавайтеся і не засмучуйтеся раніше часу. Пастки *можуть* змінюватися, але на це потрібно багато часу та роботи. Наполягайте на своєму. *Знову і знову боріться із собою*.

Даніель ходила до нас на терапію понад рік. Часом її Знехтуваність знову активізується, але це відбувається рідше, не так інтенсивно і закінчується набагато швидше. Крім того, подія, яка здатна запустити дію пастки, тепер має бути серйознішою – наприклад, розрив стосунків. Її життя змінилося.

Найсильніші зміни відбулися у її стосунках із Робертом. Вона навчилася жити своїм життям. Раніше вона так тиснула на нього, що він постійно намагався втекти. Почасти Роберт не хотів одружитися з нею, опираючись її наполегливості. Крім того, вона почала спокійно говорити йому про те, що сердиться, не лютуючи. Вона вислуховує його, коли він розповідає, чим

невдоволення чи що сталося у його житті. Вона намагається дати йому самому ухвалювати рішення.

Декілька місяців тому Даніель сказала Роберту, що розірве з ним стосунки, якщо вони не одружаться. Він вирішив одружитися. Звісно, не завжди виходить саме так. Іноді стосунки руйнуються. Але ми впевнені, що краще розірвати безнадійний зв'язок, ніж залишатися у пастці Знедоленості.

• 8. Чи потрібно пробачити батьків •

Батьків прощати необов'язково, особливо якщо вони жорстоко поводитися з вами або кинули вас. Можливо вам ніколи не вдасться їх пробачити. Це залишається повністю на вашу думку. Але ми виявили, що в більшості випадків люди природно прощають батьків у процесі одужання. Пацієнти все рідше бачать їх злими чудовиськами і частіше – просто людьми зі своїми проблемами та турботами. Вони розуміють, що батьки теж потрапили до пасток і більше нагадували дітей, ніж страшних велетнів, – їх можна пробачити.

Знову ж таки, таке відбувається не завжди. З вами це може так і не статися. Ви маєте право не прощати – це залежить від того, яким було ваше дитинство. Можна навіть зробити протилежне – розірвати із нею всякий контакт. Наприкінці шляху ви можете попросити прощення, але це не обов'язково. Робіть те, що правильне для вас. Ми підтримаємо вас у будь-якому випадку.

Перешкоди на шляху до змін

Попрацювавши з безліччю пацієнтів, ми склали список найпоширеніших перешкод на шляху змін. Ми також перерахували кілька розв'язань цих проблем.

• Перешкода № 1: Ви контратакуєте замість того, щоб усвідомити пастку і розібратися з нею.

Якщо вам не вдається змінитися, можливо, ви все ще звинувачуєте інших людей у своїх проблемах і відсутності прогресу. Ймовірно, вам не вдається визнати своїх помилок або взяти на себе відповідальність за зміни. Або ж ви надмірно компенсуєте свої недоліки, працюючи все старанніше,

справляючи на людей все сильніше враження, заробляючи більше грошей, сильніше догоджаючи іншим і т. д. (про контратаки докладно розказано у четвертому розділі).

Джеду, який змінював одну жінку за іншою, довелося чимало попрацювати, щоб припинити контратаки. Намагаючись полегшити свою самотність, він критично ставився до жінок, вимагав, щоб вони виправдовували його неймовірно завищені вимоги до зовнішності та статусу і постійно захоплювали його. Йому потрібно було вийти з режиму контратаки, людськи налагодити зв'язок із жінкою, не намагаючись критикувати її чи вразити у саме серце. Щоб визирнути з-за своєї пастки, він мав дуже зблизитися з іншою людиною.

Ось кілька способів подолати цю перешкоду:

Рішення 1: Проведіть експеримент. Складіть список усіх рішень у вашому житті, про які ви пошкодували. Що, якщо це *справді* була ваша провина? Як би ви почувалися? Що, якщо оточуючі критикували вас за *справу*? Що б це про вас говорило?

Спробуйте відчувати біль, який завдають вам ваші недоліки, і усвідомити, що завдавало біль у дитинстві – чого ви хотіли, але не отримали.

Рішення 2: Почніть менше працювати або заробляти менше грошей. Перестаньте навмисне справляти враження на інших. Відчуйте, як бути таким, як усі, а не особливим чи найкращим. Якщо ви не дозволите собі відчувати це почуття, вам не вдасться достатньо розкритися для змін.

• *Перешкода № 2. Ви уникаєте своєї пастки*

•

Втеча – це поширена проблема. Багатьом пацієнтам важко відмовитися від шляхів відступу. Можливо, у вас ті самі труднощі. Ви не дозволяєте собі думати про проблеми, минуле,

сім'ю або про свій спосіб життя. Ви постійно женете від себе почуття або приглушаєте їх алкоголем та наркотиками.

Ми розуміємо, чому вас так манить втеча. Перестати тікати означає розкритися перед сильною тривогою та болем. Усім п'ятьом пацієнтам із першого розділу довелося боротися із цим. Патріку треба було перестати уникати проблем у своєму житті, весь час думаючи про Франсіна. Мадлен - не ухилятися від болю, який завдавала їй сексуальна близькість. Хізер не повинна була цуратися дій, які здавалися їй небезпечними, Джед - не уникати емоційної близькості. А Карлтонові довелося зустрітися віч-на-віч зі своїми потребами та уподобаннями.

Щоб подолати бажання втекти від своїх проблем, потрібна мотивація. Вам потрібно побачити перед собою все своє майбутнє життя - або в пастці, або нарешті на волі.

Рішення 1: Ви повинні дозволити собі задуматися про свої проблеми та відчути біль свого дитинства, перш ніж ви змінитесь.

Змусіть себе зробити кілька вправ з дитячими спогадами, які ми описували на чолі про вашу пастку. Виплесніть на папір своє невдоволення батьками або деякі з ваших недоліків та слабкостей.

Робіть це щодня.

Рішення 2: Складіть список переваг та недоліків втечі від власних почуттів. Щодня перечитуйте його, щоб нагадати собі, чому ви так робите.

Рішення 3: На кілька днів відмовтеся від алкоголю, переїдання, наркотиків, понаднормової роботи тощо. Заведіть щоденник і записуйте в нього, що ви відчуваєте. Спробуйте в ці дні зробити кілька вдумок з розділу про вашу пастку. Запишіться до групи "12 кроків".

- *Перешкода № 3: Ви не переконали себе, що пастка – це неправда. Ви все ще вірите у неї на раціональному рівні.*

Інша перешкода – продовжувати вірити у свою пастку. Якщо ви погоджуєтесь з нею на раціональному рівні, вам не вдасться її змінити. Потрібно сильно засумніватися в достовірності своєї пастки, щоб спробувати її позбутися.

Наприклад, Хізер тривалий час зазнавала жахливої тривоги в незнайомих ситуаціях. Це відбувалося тому, що вона продовжувала *вірити*: ці ситуації небезпечні, будь-якої миті може статися катастрофа. Вона завжди була наготові і чекала біди.

Хізер продовжувала вірити у свою пастку і в те, що вона надзвичайно вразлива. Їй треба було змінити свої переконання. Вона робила це декількома способами: вчилася реалістично оцінювати ймовірність небезпек, постійно знижувала цю ймовірність і вживала розумних запобіжних заходів. Вона натренувалася фізично розслаблятися у лякаючих ситуаціях. Її погляди поступово піддавалися змінам.

Пастка зникає не одразу. Від неї доводиться постійно відсікати тріски, шматочок за шматочком, помалу послаблюючи її хватку.

Рішення 1: Поверніться до вправ для спростування пастки, описаних у відповідному розділі. Виконайте їх знову. Докладіть зусиль для боротьби зі своїми переконаннями.

Варто попросити людину, якій ви довіряєте, допомогти вам із цими вправами. Вам знадобиться об'єктивний погляд із боку.

Рішення 2: Ретельно пошукайте у своєму житті свідчення того, що ваша пастка – неправда. Знайдіть усі можливі способи змінитись. Чи є у вас пом'якшувальні обставини, які позбавляють пастку сили? Можливо, з вами жорстоко поводитися? Ви

уникали спроб досягти успіху зі страху знедоленості чи провалу? Ви обирали друзів, коханців, начальників тощо, які закріплювали вашу пастку? Будьте наполегливими і знайдіть докази проти своєї пастки.

Рішення 3: Напишіть картку і читайте її кілька разів на день.

• Перешкода № 4. Ви почали з надто складної пастки чи завдання •

Можливо, у вас є кілька пасток і ви почали з тієї, що найсильніше вас засмучує. Але у вас нічого не вийде, якщо ця пастка надто неподатлива.

Або, можливо, ви обрали вірну пастку, але побудували надто грандіозні плани, які почали з надто складних кроків до зміни. Карлтон, любитель догоджати, тому приклад. Коли Карлтон взявся за вправи на впевненість у собі, він вирішив поговорити з батьком. Це була помилка: він вибрав надто складне завдання. Карлтонові було страшно, і він не зміг нічого вдіяти. Спроба протистояти батькові з місця у кар'єр призвела до неминучого провалу.

Зрештою Карлтон навчився поводитися впевнено зі своїм батьком. Але спочатку йому довелося відточити вміння наполягати своєму на інших людях. Він почав з незнайомців, продавців та офіціантів, поступово переходячи до знайомих і колег, а *потім* уже концентруючись на ближчих відносинах.

Це одне з найважливіших правил: *завжди беріться за посильні завдання.*

Рішення 1: Розбийте план на невеликі етапи.

Рішення 2: Почніть з простих етапів. Поступово відточуйте свою майстерність. З розумом підходьте до складних етапів.

- *Перешкода № 5. Ви розумом розумієте, що пастка несправжня, але емоційно все ще вірите в неї.*

Таке трапляється часто. Більшість пацієнтів через місяці все ще *відчувають* у глибині душі, що пастка правдива, навіть якщо логіка та реальність говорять про протилежне.

Патрік, якому постійно зраджувала дружина, сказав би саме так. Навіть у здорових стосунках зі стабільною та дбайливою жінкою він все ж таки *відчував*, що вона його покине. Якщо вона на мить відволікалася чи усувалася, він починав турбуватися і відчайдушно намагався повернути її. Він давав жінці ніякого особистого простору.

Зрештою Патріку довелося навчитися давати їй волю. Він не втратив би її. Він мав упокоритися з тим, що її можна відпускати.

Рішення 1: Нагадуйте собі, що осяяння приходить швидко, а зміна – повільно. Ваша здорова сторона ставатиме все сильнішою, а пастка – слабшати. Виявіть терпіння. Ваші почуття зміняться.

Рішення 2: Ви можете прискорити процес, роблячи більше вправ на переживання. Напишіть діалог між своєю здоровою стороною та пасткою. Розгнівайтеся на свою пастку. Поплачте над тим, як із вами поводитися в дитинстві. Дозвольте знову пережити ту несправедливість.

Рішення 3: Ви також можете наполегливо змінювати поведінку, яка підкріплює вашу пастку. Виживаючи старі патерни, ви побачите нові докази проти вашої пастки. Вони дуже вплинуть на ваші почуття.

Рішення 4: І, нарешті, попросіть допомоги та підтримки у друзів. Вони допоможуть вам побачити, що ваша пастка не діє.

• Перешкода № 6. Ви не виявили дисциплінованості та системного підходу •

Ви могли неспроможено підійти до змін. Можливо, ви працюєте уривками, пропускаєте кроки та перестрибуєте з однієї пастки на іншу. Вам не хочеться записувати все, що потрібно.

Тут ми згодні з приказкою: "Неквапливий виграє гонку". Ваша пастка подібна до скелі, яку потрібно дробити молотком. Якщо ви зрідка ударятимете то з одного, то з іншого боку, скеля залишиться стояти надовго. Набагато ефективніше та розумніше систематично бити по ній сильними рішучими ударами.

Рішення 1: Поверніться знову до розділу про пастку і переконайтеся, що виконали всі вправи. Ви працювали із образами? Ви перерахували свідчення за та проти? Ви написали картку та лист батькам? Склали план зміни поведінки? Виконали завдання письмово, а не лише в умі?

Рішення 2: Кілька хвилин на день приділіть оцінці свого прогресу. Перечитайте картки. Ваша пастка сьогодні спрацьовувала? Ви якось піддавалися своїм згубним звичкам? Змусіть себе думати, відчувати та діяти по-новому щодня.

• Перешкода № 7. Вашому плану немає важливого елемента •

Можливо, ви не до кінця розумієте всі думки, почуття та поведінку, які зміцнюють вашу пастку. Вам не вистачає важеля, щоб змінитись і перейти до прогресу.

Карлтон зіткнувся з цією перешкодою. Незважаючи на те, що він став триматися впевненіше з дружиною та дітьми, він залишився досить злим та нещасним. Він спокійно розповідав їм, що злиться, говорив «ні» у відповідь на їхні необдумані прохання, просив їх інакше поводитися. Але він все ще почував себе пригніченим і сердитим.

Ми зрозуміли, у чому проблема. Він не говорив про те, чого *він* хотів, – не висловлював свої думки та переваг. Він не пояснював іншим людям, чого хоче від них, а потім сердився, що не отримує цього. Карлтон було необхідно навчитися висловлювати свої потреби вголос.

Рішення 1: Попросіть когось, кому ви довіряєте, оцінити разом з вами вашу пастку та ваш план. Можливо, ця людина помітить, що ви щось упустили.

Рішення 2: Подивіться уважніше на список поведінки, типового для вашої пастки (він є у розділі, присвяченій їй). Може ви пропустили той елемент, який характерний саме для вас?

**• *Перешкода № 8. Ваша проблема
вкоренилася надто глибоко, щоб
виправляти її самотійно.***

Перед тим, як прийти до нас, багато пацієнтів намагаються змінитися самі. Вони вдаються до терапії лише тоді, коли їхні спроби допомогти собі самотійно виявляються безуспішними.

Це може статися з вами. Навіть якщо ви пройдете всі етапи, зазначені в цій книзі, зміна все одно може не відбутися. Виявиться, що, незважаючи на всі ваші зусилля, пастка все ще керує вашим життям.

Можливо, вам не вдається змінитись поодиночі. Якщо таке трапилося, зверніться до психотерапії. Близькі стосунки з людиною, якій ви довіряєте, можуть допомогти. Терапевт

здатний замінити вам батька, посперечатися з вами чи запропонувати об'єктивний погляд на проблеми.

Рішення: Зверніться по професійну допомогу терапевта або психотерапевтичної групи.

Тепер, коли ви в цілому уявляєте наш план дій, перейдемо до розділів про окремі пастки, щоб почати процес зміни.

6

«Не кидай мене!»

Пастка Знедоленості

Еббі: Двадцять вісім років. Живе у страху втратити свого чоловіка.

Насамперед Еббі розповіла, що її батько помер, коли вона була дитиною.

ЕББІ: Мені було сім років, коли це сталося. Він мав серцевий напад на роботі.

Важко зізнаватись, але в мене залишилися про нього лише невиразні спогади. І фотографії, звісно. Він був великий та теплий. Він часто обіймав мене.

Після його смерті я довго стояла біля вікна і чекала, що він повернеться додому (починає плакати). Напевно, я просто не могла змиритися з тим, що це сталося.

Я ніколи не забуду того почуття, з яким чекала його біля вікна.

ТЕРАПЕВТ: Зараз воно з'являється у твоєму житті?

ЕББІ: Так, я відчуваю те саме, коли мій чоловік йде.

Курт, чоловік Еббі, часто їздить у відрядження. З кожним його від'їздом Еббі дуже засмучується.

ЕББІ: Завжди розігрується сцена. Я починаю плакати, і він намагається мене заспокоїти, але це не допомагає. Коли він у від'їзді, я половину часу проводжу з жахом, а другу половину плачу. Мені так самотньо.

Коли він повертається, я страшенно злюсь на нього за те, що мені довелося пережити. У тому й іронія. Коли він нарешті приїжджає додому, я така зла, що не хочу його бачити.

Курт тепер боїться повертатись додому. Крім того, Еббі надто часто надзвонює йому, коли він у від'їзді. Якось вона викликала його з важливої ділової зустрічі лише тому, що хотіла почути його голос.

Патрік: *Тридцять п'ять років. Одружений з жінкою, яка крутить романи з іншими чоловіками.*

Патрік не пережив раптової і великої втрати, але все його життя - низка постійних втрат, з кожним днем. Його мати страждала на алкоголізм, поки Патріку не виповнилося вісім років.

ПАТРИК: *Найгірше було, коли вона йшла в запій. Її не було по два-три дні. Я ніколи не знав, чи вона повернеться додому.*

Навіть у кращі дні, коли вона пила вдома, вона не дбала про мене. Вона пила, а я був один.

Патрік одружений з Франсін, жінкою, яка мала кілька романів з іншими чоловіками. Вона постійно обіцяє одуматися і зберігати вірність Патріку, але не стримує обіцянок. Вона вигадує численні відмовки та виправдання своїм виходам з дому, і Патрік знає, що вона бреше.

Ще до початку терапії Патрік був вражений подібністю своїх почуттів зараз, коли він чекає на повернення дружини додому, і в дитинстві, в очікуванні матері.

ПАТРИК: *Думаю, чи це не випадково. Хоча Франсін не п'є, я начебто знову живу з матір'ю. Я чекаю на повернення Франсін, відчувуючи все те ж почуття самотності.*

Ліндсі: *Тридцять два роки. Вона змінює партнерів одного за іншим і ніяк не може стати розсудливим.*

На перший погляд Ліндсі здається відкритою та наполегливою. Більшості потрібен час, щоб перейнятися до нас довірою, але з Ліндсі це не так. Вона дуже швидко встановила з нами емоційний зв'язок. Через кілька сесій нам здавалося, що вона ходить до нас на терапію вже багато років.

На першій сесії Ліндсі розповіла, навіщо прийшла.

Ліндсі: *Я так хочу знайти відповідного чоловіка, який одружується на мені і ми житимемо довго і щасливо, але цього все не відбувається.*

Терапевт: *А що відбувається?*

Ліндсі: Я міняю хлопців одного за одним.

У Ліндсі завжди надзвичайно бурхливі стосунки. Вона сильно і швидко закохується. Новий партнер зачаровує її і зводить з розуму. Іноді вона вже за тиждень стосунків каже: «Я люблю тебе», прагне бути з чоловіком щохвилини і пропонує йому жити разом. Фактично, своєю поспішністю вона відлякує їх.

Ліндсі пристрасна. У романтичних відносинах вона ніби втрачає свідомість і з головою занурюється в емоції. Варто чоловікові трохи віддалитися, як вона починає звинувачувати його у бажанні її покинути. Вона перевіряє, як далеко можна зайти, перш ніж він піде. Іноді вона робить неймовірні вчинки. Наприклад, якось вона прийшла на день народження свого хлопця, а пішла з іншим чоловіком.

Коли стосунки руйнуються і вона залишається одна, їй нудно і порожньо. Негативні емоції захльостують її, і вона рветься до нових зв'язків. Її романи короточасні і завжди закінчуються відходом чоловіка. Зрештою її покинули її хлопці.

Опитувач знедоленості

Цей опитувальник виміряє силу вашої пастки Знедоленості. Оцініть усі пункти відповідно до шкали, наведеної нижче. Кожен пункт оцініть так, як ви *зазвичай* відчуваєте або поводитесь у *дорослому житті*. Якщо у різні періоди дорослого життя ваші почуття сильно змінювалися, подумайте про *останні два роки*, оцінюючи пункти опитувальника.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене
- 2 В основному неправильно
- 3 Швидше вірно, ніж невірно
- 4 Правильно невеликою мірою
- 5 В основному правильно
- 6 Ідеально описує мене

Оцінка	Опис

	1. Я переживаю через те, що мої кохані люди кинуть мене чи помруть.
	2. Я чіпляюсь до людей, тому що боюся, що вони мене покинуть.
	3. У мене немає стабільної підтримки
	4. Я постійно закохуюсь в людей, нездатних до серйозних відносин.
	5. Люди весь час приходять і йдуть з мого життя.
	6. Я впадаю у відчай, коли хтось кого я люблю віддаляється від мене.
	7. Я одержимий ідеєю, що кохані мене кинуть, і сам відштовхую їх.
	8. Самі близькі мені люди непередбачувані. Сьогодні вони поряд , завтра їх немає.
	9. Я занадто маю потребу в людях.
	10. В кінці кінців я залишусь один.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Знехтуваність: Значення вашого результату

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Якщо ви оцінили будь-який пункт цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний рахунок вийшов низьким.

Переживання знедоленості

Ви спочатку переконані, що втратите людей, яких любите і назавжди залишитеся в емоційній ізоляції. Вони можуть померти, прогнати вас чи покинути; у будь-якому випадку вас залишать *одного*, і це буде назавжди. Ви впевнені, що ніколи не зможете повернути людину, яку втратили. Серце підказує: вам судилося прожити життя на самоті.

ПАТРИК: Часом, коли я, скажімо, їду за кермом, мені все раптом стає гранично ясно. Я знаю, що Франсін якось мене покине. Вона закохається в одного зі своїх залицяльників, і все буде скінчено. Мені залишиться лише сумувати за нею.

Ця пастка наділяє вас відчайдушним бажанням любити. Ви впевнені, що, хоч би як добре все було, зрештою ваші стосунки приречені.

Вам важко повірити, що близькі залишаться з вами – і що вони з вами, навіть коли їх немає поряд. Більшість людей не

засмучуються через коротку розлуку з коханими. Вони знають, що стосунки витримують цю розлуку. Але в пастці Знедоленості ви позбавлені такої впевненості. Як каже Еббі: "Якщо Курт виходить за двері, мені здається, що він ніколи не повернеться". Ви прагнете буквально прилипнути до близької людини і відчуваєте сильний гнів або страх, якщо вам потрібно розлучитися, навіть ненадовго. Особливо сильно ви залежите від партнера в романтичних відносинах і боїтеся втратити цей тісний зв'язок.

Знехтуваність зазвичай виникає ще до того, як дитина починає *говорити*. Це пастка *речей* (Еббі - виняток. Її пастка утворилася пізніше - в сім років, коли помер її батько. Тому вона діє трохи слабше, ніж могла б). У більшості випадків дитина ще не може пояснити, що з нею відбувається. Ось чому навіть у дорослому віці у багатьох не виникає думок, пов'язаних із джерелом пастки. Якщо ви спробуєте говорити про неї, ви скажете приблизно таке: Я зовсім один, Нікого немає поруч зі мною. Така рання пастка має величезну емоційну силу. Людина з сильною пасткою Знедоленості навіть на коротку розлуку реагує як маленька дитина, яку всі покинули.

Основний тригер Знедоленості – *близькі* стосунки. Вона може виявлятися у відносинах з далекими знайомими чи колективі. Найсильніше діє розлука з коханою людиною, причому пастка спрацьовує, навіть якщо ця розлука уявна. Ви такі чутливі, що часом бачите намір кинути вас за випадково кинutoю фразою. Вашу пастку сильно стимулюють втрати та розставання, розлучення, переїзд чи чийсь догляд, смерть; але на неї впливають менш значні події.

Ви часто відчуваєтеся *емоційно* покинутим. Можливо, вашому чоловікові чи коханцю нудно, він віддаляється, відволікається ненадовго, приділяє увагу іншій людині або планує провести деякий час порізно. Все це може стати тригером пастки, навіть якщо не йдеться про справжню втрату або розлуку.

Ліндсі, наприклад, якось пішла зі святкової вечері, бо бойфренд проігнорував її зауваження.

Ліндсі: Ми з Грегом були на святковій вечері, він говорив з жінкою, що сидить поруч, і не чув, що я йому говорю. Я встала

та пішла. Я почувала себе абсолютно розчавленою. Коли він подзвонив наступного дня, я розлютилася.

Терапевт: Що саме тебе засмутило?

Ліндсі: Я вже бачила раніше, як він дивиться на цю жінку. Я була певна, що вона йому подобається.

Бурхлива реакція Ліндсі, звичайно, збила з пантелику Грега, який навіть не чув її зауваження. Цей епізод ще більше переконав його, що Ліндсі йому не підходить. Зрештою (як Ліндсі і очікувала) він пішов від неї.

Цикл знедоленості

Якщо пастка спрацьовує, а розлука триває досить довго, ви вступаєте до циклу негативних емоцій: страх, скорбота і гнів. Це цикл Знедоленості. Якщо вам знайома ця пастка, ви його дізнаєтесь.

По-перше, ви впадаєте в паніку, як маленька дитина, яку залишили одну, – наче ви втратили свою маму в супермаркеті. Ви в розпачі: "Де вона, я зовсім один, я загубився!" Ваша тривога переростає в паніку і може тривати багато годин і навіть днів. Але згодом вона проходить. Зрештою, вам вдається змиритися з тим, що близької людини більше немає. Потім ви поринаєте в скорботу самотності, вважаючи, що ніколи не повернете того, кого втратили. Ця скорбота може перерости в депресію. І нарешті, особливо коли людина повертається до вас, ви починаєте злитися на неї за те, що вона вас залишила; а ще на себе - за те, що ви так сильно його потребували.

• Два типи Знедоленості •

Існує два типи знехтуваності, і вони походять від двох типів оточення в ранньому дитинстві. Перший тип – це гіперопіка, надто безпечне оточення. У ньому комбінуються пастки Знедоленості та Залежності. Другий тип формується в емоційно нестабільному оточенні, коли немає людини, яка постійно дбала про дитину.

Два типи Знедоленості

- 1. Знехтуваність, заснована на залежності*
- 2. Знехтуваність, заснована на нестабільності або втраті*

Багато людей з пасткою Залежності також страждають від пастки Знедоленості. Насправді важко уявити собі людину, яка має Залежність, але *немає* Знедоленості. Люди з пасткою Залежності вважають, що поодинці їм не *вижити*. Їм потрібна сильна особистість, яка вела б і спрямовувала їх у повсякденному житті. Їм потрібна *допомога*. Еббі – приклад людини з обома пастками.

ТЕРАПЕВТ: Що, на твою думку, станеться, якщо ти справді втрапиш Курта?

ЕББІ: Я не знаю. Я просто не можу без нього. Я не можу жити. Я не уявляю життя без нього.

ТЕРАПЕВТ: Але ти здатна вижити – їсти, одягатися, мати дах над головою?

ЕББІ: Ні. Я не зможу існувати у світі одна. (Пауза.) Мені здається, я без нього помру.

Якщо ви впевнені, що ваше життя залежить від іншої людини, то ймовірність втратити його приводить вас у жах. Звісно, всі, хто має сильна пастка Залежності, також зустрічаються з Знедоленістю.

Однак стверджувати протилежне було б неправильно. У багатьох людей із сильною пасткою Знедоленості немає проблем із Залежністю. Вони належать до другого типу – їх пастка виросла з нестабільності дитячих емоційних зв'язків із мамою, татом, сестрами та братами, близькими друзями. І Патрік, і Ліндсі бояться, що їх покинуть улюблені люди, але вони можуть функціонувати незалежно від них. Вони певною мірою залежать від партнерів, але це *емоційна*, а не *функціональна* залежність.

Якщо ваша пастка виникла з нестабільності, це означає, що ваш емоційний зв'язок існував, але в якийсь момент обірвався. Ви не виносите розставання з людьми, яких любите, через свої *почуття* за їх відсутності. Це проблема зв'язку із людством. Коли зв'язок губиться, вас кидає в небуття.

Ліндсі: Після відходу Грега я була зовсім одна. Це почуття огортало мене, як тупий біль. Навколо була одна пустка.

Щоб потішитися, вам потрібні інші люди. Це відрізняє ваш стан від Знедоленості, заснованої на Залежності, коли вам необхідно,

щоб хтось дбав про вас як дитину. У першому випадку ви шукаєте настанов і допомоги; у другому – опіки, кохання та емоційного зв'язку.

Ось ще одна відмінність: люди з пасткою Залежності часто спираються на «запасних» знайомих на випадок, якщо «основна» людина піде. Вони мають той, хто готовий зайняти спорожніле місце, або швидко формують нові залежні відносини. Деякі з одинаків мають пастку Залежності. Залежні люди не виносять самотності. Більшість із них відрізняються неабияким талантом знаходити тих, хто про них подбає. Вони переходять від одного "опікуна" до іншого, рідко витрачаючи на це більше місяця.

Але з людьми, які бояться *емоційної* знедоленості, таке відбувається не завжди. Вони можуть залишатися одні довгий час і утримуватися від близьких відносин через біль і страх випробувати цей біль знову. Вони вже стикалися з самотністю у дитинстві та знають, що здатні вижити. Проблема у іншому. Їх мучить сам процес втрати: знайти зв'язок, втратити його і знову впасти на самотність.

Джерела знедоленості

Говорячи про джерела пасток, ми здебільшого концентруємося на *оточенні* дитини. Ми багато знаємо про неблагополучне середовище, де є насильство, байдужість та алкоголізм: воно стає джерелом індивідуальних пасток. Але ми применшуємо значення *спадковості*, частково через те, що дослідникам мало відомо про роль біології у визначенні нашого сталого складу особистості. Ми припускаємо, що спадковість залишає відбиток на нашому темпераменті, а це, своєю чергою, впливає на те, як з нами поведуться в дитинстві та як ми реагуємо на це звернення. Але нам рідко вдається вгадати, як темперамент дитини вплине на розвиток певних пасток.

Знехтуваність – виняток із цього загального правила. Дослідники, які вивчають немовлят, спостерігали, деякі діти набагато сильніше реагують на розлуку, ніж інші. Передбачається, що деякі люди можуть бути біологічно схильні до розвитку пастки знедоленості.

Наша реакція на розлуку з людиною, яка дбає про нас, здається хоча б частково вродженою. У всьому тваринному світі новонароджені повністю залежні від матері і, втративши її, зазвичай гинуть. Діти від народження готові поводитися так, щоб не розлучатися з матір'ю. Вони плачуть та демонструють ознаки фізичного страждання. Вони «протестують», як сказав Джон Боулбі у своїй класичній книзі «Розлука».

Боулбі писав про немовлят та маленьких дітей, яких тимчасово розлучили з матерями. Немовлят відправляли до ясел. Спостереження за ними виявило три фази сепарації, якими проходили всі діти.

Три фази сепарації з Боулбі

1. *Тривога*
2. *Розпач*
3. *Відчуженість*

Спочатку немовлята «протестували», як ми вже зазначали, і дуже турбувалися. Вони шукали своїх мам. Якщо стороння людина намагалася заспокоїти їх, вони були невтішні. Вони гнівалися на своїх матерів. Але з часом, коли мами не приходили, вони ставали покірними, апатичними, замкнутими і впадали в депресію. Спроби персоналу налагодити емоційний контакт вони зустрічали з байдужістю. Однак, коли минало достатньо часу, діти виходили з депресії та формували нові уподобання.

Якщо мати зрештою поверталася, дитина входила у третю фазу – відчуженість. Він холодно ставився до мами, не наближався і не виявляв до неї інтересу. І все-таки з часом ця відчуженість пропадала, і дитина знову прив'язувалася до матері. У майбутньому він швидше за все ставав нав'язливим і починав хвилюватися, коли втрачав маму на увазі - у нього розвивалася, як називав це Боулбі, «тривожна прихильність» до матері.

Боулбі каже, що цей патерн тривоги, розпачу та відчуженості універсальний. Це реакція всіх маленьких дітей на розлуку з матір'ю. Більше того, вона є і у тварин. Не тільки маленькі діти, а й усі дитинчати тварин так чи інакше демонструють ту саму закономірність. Така універсальність поведінки свідчить про біологічну схильність.

Ви можете побачити схожість між процесом розлуки, описаним Боулбі, і тим, що ми назвали циклом Знедоленості: тривожність, скорбота та гнів. Деякі люди, як Ліндсі, народжуються зі здатністю надзвичайно яскраво переживати цей емоційний цикл. Тривога, скорбота і гнів, які вони відчувають при розлуці, такі сильні, що вони не в змозі заспокоїтися. Вони почуваються абсолютно самотніми і зневіреними і можуть відволіктися від цих почуттів лише на короткий час. Без близької людини поруч вони не почуваються у безпеці. Такі люди є надзвичайно чутливими

до втрати тих, кого вони люблять. Вони міцно прив'язуються до інших – це один із їхніх талантів, але не виносять самотності.

Люди з вродженою схильністю сильно реагувати на розлуку і нездатні заспокоїтись за відсутності коханої людини, ймовірно, більш схильні до розвитку пастки Знедоленості. Але це не означає, що вона проявляється у всіх володарів біологічної схильності. Це часто залежить від оточення у ранньому дитинстві.

Якщо у вас були стабільні емоційні зв'язки, особливо з матір'ю, але й з іншими значущими людьми, тоді пастка у вас може і не розвинути, навіть якщо ви біологічно схильні до неї. І навпаки, оточення буває таким неблагополучним, а втрати настільки сильними, що пастка виникає і без схильності.

Однак чим сильніша біологічна схильність, тим менш серйозна травма потрібна людині, щоб активувати пастку. І тоді ми марно копаємось у минулому у пошуку серйозних причин, які б пояснювали її силу.

Джерела пастки Знедоленості

1. У вас може бути біологічна схильність до сепараційної тривоги - страх самотності.

2. Батько помер або пішов із сім'ї, коли ви були маленьким.

3. Ваша мама лежала у лікарні, або ви надовго розлучалися у дитинстві.

4. Вас виховували няньки, або ви потрапили до закладу, де різні люди заміняли вам постать матері, або вас відправили до школи-інтернату в дуже ранньому віці.

5. Ваша мати була нестабільною. Вона страждала від депресії, нападів гніву, алкоголізму чи ще якимось чином регулярно віддалялася від вас.

6. Ваші батьки розлучилися, коли ви були маленькими, або так сильно сварилися, що ви боялися руйнування сім'ї.

7. У сім'ї вам не приділяли уваги. Наприклад, у вас народився брат чи сестра або ваші батьки одружилися.

8. Ваша родина була дуже дружною, і вас надмірно опікувалися. У дитинстві ви так і не навчилися справлятися із життєвими труднощами.

Звичайно, втрата батька в ранньому віці – найдраматичніше джерело пастки. Так сталося з Еббі. Можливо, батько захворів чи надовго поїхав. Може, ваші батьки розлучилися і один із них поступово забув про вас. Смерть батька, хвороба, розлучення та розлучення потрапляють у загальну категорію значних відносин. Втрата батька особливо болісна в перші роки життя. Загалом чим раніше відбулася втрата, тим уразливіша дитина і тим сильніша пастка.

Те, як втрата батька вплине на вас, залежить від багатьох факторів. Безумовно, важлива кількість зв'язків з іншими близькими людьми. Еббі, наприклад, зберегла люблячі та стабільні стосунки з матір'ю – це підтримувало її та послаблювало її пастку. Її пастка має межі – вона проявляється лише у романтичних стосунках із чоловіками. Якщо хтось у вашому житті приходить на зміну втраченому батькові, наприклад, вітчим чи мачуха, це також може допомогти. Буває, що втрачений батько якимось чином повертається: хворий одужує та виписується з лікарні, розлучена пара знову сходиться, алкоголік перестає пити. Багато видів переживань допомагають лікуванню. Однак пам'ять про те, що вас покинули, все ще жива. Якщо у вашому житті було достатньо лікувального досвіду, тригером пастки може стати тільки дуже важка подія: наприклад, втрата коханої людини. Якщо ви втратили батька в юному віці, то добре знаєте, яке це. Вас лякає перспектива знову відчувати це почуття.

У цьому вся суттєва різниця між пастками Знедоленості та Емоційної депривації. З Емоційною депривацією батько *фізично* завжди був поруч, але якість емоційних відносин з ним залишала бажати кращого. Батьки не вміли любити, опікуватися та співпереживати. Зв'язок з батьками був *стабільним, але недостатньо тісним*. З Знехтуваністю такий зв'язок колись існував, але *обірвався*, або батько *непередбачено* з'являвся і зникав. На жаль, у деяких дітей батьки були *одночасно* емоційно неадекватними та непередбачуваними. Таке трапляється досить часто, і в цьому випадку діти зазвичай потрапляють в обидві пастки – емоційної депривації *та* знедоленості.

Інше джерело Знедоленості – відсутність *однієї* людини, яка служить дитині материнською фігурою. Це джерело пастки для дітей, у батьків яких не вистачало на них часу, кого виховували няні або дитячі садки, що змінювалися, або вирощували в установах, де була постійна плинність персоналу. Дитині, особливо в перші роки життя, потрібна стабільна присутність одного опікуна. Цим опікуном не обов'язково має бути батько. Однак, якщо ця роль постійно переходить від однієї людини до іншої, виникає хаос. Дитині може здаватися, що вона живе у світі, повному незнайомців.

Наступне джерело менш очевидне. У вас була стабільна материнська фігура, але її зв'язок з *вами* виявився нестабільним. Наприклад, мати Патрика, яка страждала на алкоголізм, могла здаватися дуже люблячою і прив'язаною, а буквально за кілька годин стати абсолютно байдужою. Мама Ліндсі, яка, можливо, мала ту ж біологічну схильність, що і сама Ліндсі, була схильна до сильних перепадів настрою. Вона фізично була поруч із дочкою, та її ставлення до Ліндсі було непередбачуваним.

Ліндсі: Моя мама дбала про мене, або, точніше, була в моєму житті. Іноді вона була щасливою і цікавилася мною. А в інші моменти вона поринала в глибоку депресію, цілими днями лежала в ліжку і не реагувала на мене.

Необхідні постійні взаємодії матері та дитини. Якщо вони нестабільні, у дитини може розвинутисть пастка Знедоленості.

Мати Патріка не виявляла агресії, коли напивалася. Вона була байдужою. Щоб спровокувати появу пастки знедоленості, батькам не потрібно застосовувати насильство. Якщо ваш батько через вживання наркотиків або проблем із самоконтролем був то люблячим, то жорстоким, у вас могла розвинутисть Знедоленість, але і це не обов'язково. Все залежить від того, чи сприймали ви насильство як втрату емоційного контакту. Дитині, яка надто мало отримує від батьків, навіть покарання може здаватися емоційним зв'язком. Жорстокі батьки бувають і прив'язаними, і байдужими. Це пояснює, чому Жорстоке звернення і Знедоленість – не обов'язково одне й те саме.

У дитинстві трапляються й інші ситуації, що призводять до розвитку пастки Знедоленості. Можливо, ваші батьки постійно сварилися, і ви відчували, що сім'я розвалюється. Або вони розлучилися, наново одружилися і завели інших дітей. Вам могло здатися, що батько тепер зайнятий кимось іншим, а вами почали нехтувати. Можливо, ваш батько переключив увагу та турботу з вас на молодшу дитину. Звичайно, далеко не всі нові діти в сім'ї завдають травм старшим братам та сестрам. Такі події не завжди формують пастку. Все залежить від ступеня роз'єднаності. Щоб створити її, ці події мають спровокувати сильне почуття Знедоленості.

Часто дитина, яка відчувається знедоленою, ходить за батьком по п'ятах і стає його тінню. Сторонньому спостерігачеві може здатися, ніби між батьком та дитиною існує дуже сильний зв'язок. Насправді вона недостатньо сильна – саме тому дитині потрібно постійно тримати батька у полі зору, щоби переконатися, що вона зберігається. Підтримка зв'язку з батьком стає найважливішою річчю в житті дитини і відволікає на себе увагу, яку він міг би виявляти до інших людей.

І нарешті, як ми зазначали раніше, пастка Знедоленості може виникнути через *гіперопіку* і з'єднатися із Залежністю. Залежна дитина боїться бути знедоленою. Ось що трапилося з Еббі та її мамою.

ЕББІ: Після того, як помер мій тато, мама не хотіла, щоб я її покидала. Вона боялася, що зі мною щось трапиться, і вона втратить мене теж. Я завжди хотіла бути поряд із мамою. Я пам'ятаю, що відмовлялася йти до школи і воліла залишатися вдома замість того, щоб грати з друзями.

Потреба Еббі бути поруч із матір'ю підірвала її самостійність. Вона не сміла досліджувати світ і розвивати впевненість у собі. Вона залишалася залежною від матері, її настанов і підказок. Чесно кажучи, напевно, цього й хотіла її мати – вона б не зазнала нової втрати.

Інші діти реагують на втрату батька, стаючи ще незалежнішими. Оскільки ніхто про них не дбає, вони вчаться піклуватися про себе самі.

Знехтуваність та близькі відносини

Якщо у вас є пастка Знедоленості, ваші романтичні стосунки рідко бувають спокійними та стабільними. Вони скоріше схожі на «американські гірки». Вам здається, що вони завжди на межі краху. Ліндсі так висловила свої почуття, працюючи з образами. Вона говорила про сварку з Грегом, яка закінчилася типово - вона благала його, а він був холодний і байдужий до її благань.

ТЕРАПЕВТ: Заплющ очі і уяви собі образ, що виражає твої почуття.

Ліндсі: Я уявляю, ніби падаю спиною вперед у темний підвал. Грег штовхає мене, двері зараз зачиняться, і я залишуся зовсім одна.

Терапевт: Що ти відчуваєш?

Ліндсі: Жах.

Якщо ваша пастка сильна, ви відчуваєте таке навіть за невеликих коливань у близьких відносинах. Вам здається, що, якщо ваш зв'язок із коханим перерветься, вас накриє абсолютна самота.

Деякі люди з пасткою Знедоленості уникають будь-яких близьких стосунків. Вони вважають за краще жити одні, щоб не страждати від втрат. Патрік був таким багато років, поки не одружився з Франсіном.

Терапевт: Ти довго був один.

КУРТ: Я просто не витримав. Мені було надто боляче. Я ніяк не міг знайти того, хто залишився б поряд зі мною. Мені було краще одному. Так хоча б спокійніше.

Якщо вам хочеться близькості, то, мабуть, вам неспокійно. Ваші стосунки здаються нестабільними. Вас ніколи не залишає почуття, що ви можете втратити їх.

Вам важко переносити будь-яку розлуку. Ви переживаєте навіть через дрібні події, перебільшуючи ймовірність розриву. Для Ліндсі найменше невдоволення чергового хлопця перетворюється на доказ його бажання піти. Якщо хлопець сердиться, засмучений через неї, віддаляється – вона вважає, що це кінець. Часто дають себе знати ревності і власний інстинкт. Вона постійно звинувачує своїх хлопців у тому, що вони хочуть її покинути, і ця звичка може дратувати. Їй вдається

накликати біду: її стосунки сповнені сварок та бурхливих примирень.

Еббі не знаходить собі місця від хвилювання щоразу, коли чоловік їде у відрядження, думаючи, що його літак впаде і він загине. Або вона починає хвилюватися, що її мати занедужає і помре або що її діти помруть. Вона довго думає про смерть і про те, що не зможе впоратися поодиночку.

З самого початку відносин ви стаєте нав'язливими. Ця нав'язливість посилює вашу пастку, зміцнюючи думку про втрату близької людини та підтримуючи страх, що партнер може вас відкинути.

Ваша нав'язливість відчайдушна. Це добре видно по Ліндсі. Як і з матір'ю, вона ніколи не відчуває достатньо сильного зв'язку з бойфрендом. Вона почувається самотньою і втраченою і тому вкладає у відносини всю себе. Вона повністю поглинена ними. За її словами, вона стає одержимою та забуває про навколишній світ. Вся її енергія йде на підтримку так необхідного їй зв'язку.

Ознаки небезпеки на ранніх стадіях відносин

Ймовірно, вас тягне до партнерів, схильних до того, щоб кинути вас. Ось деякі попереджувальні сигнали. Вони означають, що ваші стосунки стають тригером пастки Знедоленості.

Ознаки небезпеки у потенційних партнерах

1. Ваш партнер навряд чи залишиться з вами надовго, оскільки він/вона вже одружений або в інших відносинах.

2. Ваш партнер не завжди може проводити час із вами (наприклад, він/вона багато подорожує, далеко живе, поглинений роботою).

3. Ваш партнер емоційно нестабільний (наприклад, п'є, вживає наркотики, страждає на депресію, постійно змінює роботу) і не може постійно вас емоційно підтримувати.

4. Ваш партнер – «Пітер Пен», який вважає, що вільний йти і приходити коли заманеться, не готовий стати розсудливим або хоче мати багато коханців.

5. Ваш партнер не визначився на ваш рахунок – він/вона зацікавлений у вас, але емоційно стримується; або поводить

як пристрасно закоханий, а то - ніби вас не існує.

Ви не шукаєте безнадійних партнерів, вас швидше тягне до людей, які дають вам деяку надію на стабільність, але вона неповноцінна і загрожує сумнівом. Вам здається, що існує лише *ймовірність* роздобути цю людину назавжди або хоча б змусити її частіше бути з вами.

Вас найсильніше залучають партнери, які певною мірою захоплені вами, але не настільки, щоб ви були в них впевнені. Життя в нестабільних відносинах для вас зручне і знайоме. Це те, що ви завжди знали. Нестабільність продовжує активувати вашу пастку, створюючи постійний потяг. Ви залишаєтеся пристрасно закоханим. Вибір партнерів, які не здатні піклуватися про вас, забезпечує постійне відтворення вашої дитячої знедоленості.

Підриг добрих відносин

Навіть обравши стабільного партнера, ви все одно можете потрапити до пастки. Є інші способи стимулювати вашу пастку Знедоленості.

Пастки Знедоленості у відносинах

1. Ви уникаєте близьких стосунків навіть із підходящими партнерами, тому що боїтеся втратити людину або зблизитися з нею надто сильно та зазнати болю.

2. Ви надмірно переживаєте через те, що ваш партнер помре або ви якось ще втратите його. Ви боїтеся того, що вам тоді доведеться робити.

3. Ви надто сильно реагуєте на дрібниці, які говорить або робить ваш партнер, і інтерпретуєте їх як натяки на те, що він/вона хоче від вас піти.

4. Ви надмірно ревниві або відчуваєте власні почуття.

5. Ви липнете до партнера. Все ваше життя одержиме бажанням зберегти коханого поряд.

6. Ви не виносите прощання з партнером навіть на кілька днів.

7. Ви ніколи не вірите, що ваш партнер залишиться з вами.

8. Ви злитесь і звинувачуєте партнера в невірності чи зраді.

9. Іноді ви відштовхуєте свого партнера, йдете або поводитесь відсторонено, щоб покарати його за те, що вас залишили на самоті.

Можливо, ви у стабільних, здорових відносинах, але *відчуваєте*, що вони нестабільні. Це сталося з Еббі. Ми зустрілися з Куртом кілька разів і переконалися, що він присвячує себе сім'ї. Не було жодних ознак, що він має намір уникнути Еббі. Навпаки, він здавався дуже закоханим. Але Еббі чомусь ніяк не могла повірити у це. Це злить Курта, тому що йому не вдається завоювати її довіру.

КУРТ: Хоч би що я робив, вона сумнівається в мені. Вона зводить мене з розуму. Вона з особливою підозрою ставиться до моїх ділових поїздок. Без жодних підстав вона підозрює, що я зраджую їй з іншими жінками. Іноді я думаю, що це хочеться бути з іншими чоловіками. Чому вона так багато про це каже?

Іноді ви потрапляєте в іншу пастку Знедоленості – і відштовхуєте партнера. Ліндсі, наприклад, роздмухує навіть дрібні розбіжності до таких масштабів, що вони загрожують відносинам. Вона перебільшує значення сварок так само, як Еббі перебільшує значення розлуки з чоловіком під час відряджень.

Ліндсі та Еббі постійно говорять своїм партнерам: "Ти мене не любиш", "Я знаю, що ти мене кинеш", "Ти не сумуєш за мною", "Ти радий, що ми побудемо порізно". Те саме вони говорять і нам; вони наполягають, що ми виженемо їх із терапії чи самі кудись поїдемо. Вони постійно звинувачують партнерів у *байдужості* і в тому, що вони *точно* одного разу підуть. Ліндсі та Еббі відштовхують коханих людей однією рукою, відчайдушно чіпляючись за них іншою.

Коли стосункам хоч щось загрожує, ви відчуваєте різку емоційну реакцію. Це може бути хвилиenne розставання, укол ревності, заперечення чи зміна настрою. Ваш партнер майже весь час відчуває, що ви надто бурхливо на все реагуєте і може резонно висловити своє здивування. Курт описував це так:

КУРТ: Ми приїжджаємо в аеропорт, і раптом Еббі дуже засмучується. Вона ридає, наче хтось помер. Я нічого не розумію. Я їду у відрядження на два дні, а воно поводитьсь так, ніби нашому шлюбу прийшов кінець.

Партнеру, не знайомому з цією пасткою, така реакція видається дуже бурхливою.

Вам зазвичай погано, коли ви одні: мабуть, ви відчуваєте тривогу, депресію чи самотність. Вам потрібно постійно відчувати зв'язок із партнером. Як тільки він іде, вам здається, що вона обірвалася, і зазвичай це почуття не минає, доки він не повернеться. Ви можете відволіктися, але відчуття втрати зв'язку завжди з вами. Воно чекає на момент, щоб захлеснути вас. Майже всі, хто має цю пастку, здатні відволіктися від своїх переживань лише певний час.

Чим краще ви вмієте відволікатися, тим довше виносите самотність. Чим гірше ви відволікаєтеся, тим раніше відчуєте тугу, почуття втрати і бажання возз'єднатися.

ЕББІ: Я займалася садом, намагаючись забути, що Курт поїхав, і тут зайшла сусідка. Розмовляючи з нею, я зрозуміла, що з боку я здається досить, начебто я з тих, хто насолоджується самотністю. Але я не насолоджувалася. Швидше я почувала себе як людина, яка все біжить і біжить, а коли я втомлюся і не зможу більше бігти, погані думки знову наздоженуть мене.

Контратака Знедоленості – це відчуженість. Коли ви поводитесь відчужено, ви заперечуєте, що вам потрібен зв'язок. Це зухвале: Ти мені не потрібен. До вашої відчуженості зазвичай підмішана частка гніву і почасті - прагнення покарати. Ви караєте партнера, який віддалився від вас і не дав вам того, чого ви потребуєте. Хоча це допомагає вам впоратися зі знедоленістю, ви платите чималу ціну: відмовляєтеся від почуттів і залишаєтеся в емоційній порожнечі.

Справжня втрата, така, як розрив відносин, є руйнівною для вас. Вона підтверджує, що вам ніколи не набути стабільного зв'язку. Ви починаєте сумніватися, чи варто вступати до нових відносин. Одна частина вас хоче зв'язку, а інша чекає знедоленості; одна хоче близькості, а інша сердиться ще до того, як щось погане трапилося. Навіть на початку відносин вам може здаватися, що людина вже пішла від вас.

Друзі

Якщо ваша пастка знедоленості сильна, вона, ймовірно, впливає і на інші близькі відносини, такі як тісна дружба. У дружніх відносинах виникають ті ж проблеми, що й у романтичних, хоч і не такі сильні.

Ви спочатку вважаєте дружбу нестабільною і не вірите, що вона триватиме довго. У вашому житті люди приходять та йдуть. Ви надто чутливі до того, що може загрожувати зв'язку з одним – до переїздів, розлук, дзвінків та запрошень без відповіді, розбіжностей чи наявності у вашого друга своїх інтересів та друзів.

Ліндсі: Я сильно злюся на свою подругу Валері. Я дзвонила їй у понеділок, зараз середа, і вона досі не передзвонила. Я збираюся зателефонувати та відчитати її. Вона не має права так поводитися зі мною!

Зміна вашої пастки знедоленості

Ось кроки до зміни вашої пастки Знедоленості:

Зміна Знедоленості

- 1. Зрозумійте вашу дитячу знедоленість.*
 - 2. Слідкуйте за своїм почуттям знедоленості. Усвідомте свою підвищену чутливість до втрати близьких людей; відчайдушний страх самотності; потреба невідступно бути поруч із кимось.*
 - 3. Перегляньте свої минулі романтичні відносини і знайдіть у них повторювані закономірності. Перелічіть пастки Знедоленості.*
 - 4. Уникайте поверхневих, нестабільних або амбівалентних партнерів, незважаючи на свій сильний потяг до них.*
 - 5. Коли ви знайдете партнера, який виявиться дійсно стабільним і серйозним, довіряйте йому. Повірте, що він завжди буде поряд з вами і не піде.*
 - 6. Не будьте нав'язливими, не ревнуйте і не реагуйте надмірно на розлуки, нормальні для здорових стосунків.*
- 1. Зрозумійте вашу дитячу знедоленість. По-перше, подумайте, чи є у вас біологічна схильність до розвитку пастки. Можливо, ви завжди були емоційною людиною? Чи легко вам розлучитися з тим, кого ви любили? Чи було вам важко піти*

до школи чи переночувати у друзів? Ви сильно засмучувалися, коли батьки йшли вечорами чи виїжджали у короткі поїздки? Чи чіплялися ви за матір у незнайомих місцях сильніше, ніж інші діти? Чи важко вам досі справлятися з інтенсивністю ваших почуттів?

Якщо ви відповіли «так» на багато з цих питань, можливо, вам потрібна лікарська терапія. Ліки допомогли багатьом нашим пацієнтам тримати у вузді свої почуття. Якщо у вас є лікар, обговоріть цю можливість або запишіться на прийом до психіатра.

Незалежно від того, чи є у вас біологічна схильність, важливо розуміти, які ситуації у вашому дитинстві вплинули на розвиток пастки. Виберіть спокійний момент і дозвольте образам з дитинства спливати у вашій уяві. На початку нікуди не спрямовуйте ці образи. Не турбуйте їх.

Найкраще почати з почуття знедоленості у вашому нинішньому житті. Випробувавши його, закрийте очі і згадайте, коли ви раніше почували себе так само.

Ліндсі: Відколи Грег сказав мені, що зважає можливість розлучитися, я так засмучена, що не можу ні про що думати. Я зриваюся на людях навіть на роботі. Я злюся. Я не можу повірити, що він так робить зі мною. Я весь час йому дзвоню, і він роздратований, але я нічого не можу з цим вдіяти.

ТЕРАПЕВТ: Заплющи очі і уяви Грега. Що ти бачиш?

Ліндсі: Я бачу його обличчя, він дивиться на мене з огидою, ніби я занадто жалюгідна, тому що намагаюся утримати його.

Терапевт: Що ти відчуваєш?

Ліндсі: Я одночасно ненавиджу його і хочу бути з ним.

ТЕРАПЕВТ: Опиши мені, коли ти раніше так почувала себе, – так давно, як тільки зможеш згадати.

Ліндсі: (Пауза.) Мені спадає на думку, як я відвідувала маму в лікарні. Мені вісім років і тато веде мене до неї. Він каже, що вона випадково випила надто багато пігулок. Але я знаю, що трапилося щось інше. Я заходжу до кімнати та бачу маму. Я сильно її ненавиджу, але в той же час дуже хочу, щоб вона повернулася додому.

Зв'яжіть минуле і сьогодення у своїй уяві. Намагайтеся запам'ятати, звідки взялося ваше почуття знедоленості.

2. Слідкуйте за своїм почуттям знедоленості. Почніть помічати його у нинішньому житті. Відточіть здатність розуміти, коли спрацьовує ваша пастка. Можливо, у вашому житті відбулася якась втрата. Можливо, у вас хворіє батько, ви розлучаєтесь з чоловіком, якісь стосунки вичерпали себе, непостійний коханець смикає вас з боку в бік - або вас так сильно лякає можливість втрати, що ви віддаєте перевагу самотності.

Перевірте, чи здатні ви розпізнати цикл знедоленості у своєму житті. Еббі, Патрік та Ліндсі ясно побачили його, коли спробували.

ПАТРИК: Справді, завжди відбувається те саме. Спочатку я розумію, що Франсін не прийде додому, і божеволію. Я злякався, що з нею щось трапилося, що вона потрапила в аварію. Через хвилину я вже злюся на неї за те, що вона знову так зі мною вчинила, і готовий убити її, коли вона увійде у двері.

Це триває годинами, поки я не вибиваюся з сил. Тоді я лягаю і мені дуже сумно. Я просто намагаюся заснути.

Коли вона нарешті приходить додому, мені найчастіше просто начхати. Але іноді я знову починаю сердитись, і мені складно стриматися, щоб не вдарити її.

Дозвольте собі випробувати всі почуття у циклі. Усвідомлюйте цикл щоразу, коли потрапляєте до нього.

Важливо навчитися проводити час на самоті. *Зважійся на це замість того, щоб уникати цього.* Еббі навчилася так робити. Коли вона вперше прийшла на терапію, то більшу частину часу затято намагалася уникнути самотності. Поруч із нею завжди хтось був, або вона дзвонила комусь телефоном. Ця людина могла за необхідності подбати про неї. Еббі довелося звикнути виносити самотність. Потім вона навчилася його цінувати.

ЕББІ: Приємно перестати постійно вигадувати, як утримати людей поряд. Я говорю собі, що можу сама діяти і подбати про себе, що наодинці зі мною все буде добре.

Можна розпочати з малого. Проведіть час поодинці. Зробіть щось особливе, те, що вам подобається. Страх піде. Якщо вправлятися досить часто, можна перейти від страху до умиротворення.

3. Перегляньте минулі романтичні відносини і знайдіть у них повторювані закономірності. Перелічіть пастки Знедоленості. Складіть список романтичних зв'язків у вашому житті. Що було не так із кожною з них? Чи був ваш партнер надмірно дбайливим, чи трималися ви за нього за всяку ціну? Чи була ця людина нестабільною? Ви йшли від кожного з цих людей, бо боялися, що він піде від вас? Чи продовжуєте ви вибирати тих, хто швидше за все вас покине? Ви так сильно ревнували та виявляли почуття власництва, що відштовхнули від себе людину? Що спільного у всіх цих відносинах? Чого вам потрібно уникати?

Коли Ліндсі склала свій список, вона побачила, що переходила від одних нестабільних стосунків до інших. Насправді ми були першими, хто постійно дбав про неї і не йшов. Наша турбота зробила Ліндсі стабільнішим. Це доводить, наскільки важливі надійні відносини, як людина може по-справжньому взятися за розум, знайти себе, сфокусуватися на власному житті.

4. Уникайте поверхневих, нестабільних або амбівалентних партнерів, незважаючи на сильний потяг до них. Намагайтеся формувати зв'язки із стабільними людьми. Тримайтеся подалі від тих, з ким ви будете наче на американських гірках, *навіть якщо вони найсильніше приваблюють вас.* Ми не змушуємо вас спілкуватися з непривабливими для вас людьми, але сильний сексуальний потяг може бути ознакою того, що ваш партнер – тригер вашої пастки Знедоленості. Якщо це так, то стосунки

можуть обернутися лихом, і вам, можливо, потрібно вкотре подумати перед тим, як у них вступати.

У другому році терапії Ліндсі почала зустрічатися з чоловіком, з яким познайомилася на роботі (вона викладає образотворче мистецтво у старших класах). Його звали Річард, і він теж був учителем у її школі. З Річардом у Ліндсі склалися перші стабільні стосунки. Річард ясно висловлював свої серйозні наміри. До кінця другого року нашої терапії він запропонував вийти за нього заміж. Колись він був алкоголіком, але не пив уже дванадцять років. Він завжди емоційно підтримував Ліндсі і був незворушною людиною. У нього рідко псувався настрій чи зникало самовладання. Емоційні та спокійні, раціональні люди часто формують пару. Стабільне кохання Річарда до Ліндсі допомогло їй стримувати її бурхливі емоції так само, як і відносини з нами.

Коли Ліндсі почала зустрічатися з Річардом, він приваблював її досить слабо, але потяг поступово зростав. На відміну від попередніх чоловіків, Ліндсі дружила з Річардом кілька місяців, перш ніж вони стали коханцями. Це також допомогло стабілізувати їхні стосунки. Ліндсі відчувала себе менш уразливою, вона не так сильно нав'язувалась йому і не обсипала його своїми звичайними звинуваченнями в невірності.

Патрік розлучився з Франсіном. Він нарешті зрозумів, що вона не зміниться, хоч би скільки він намагався виправитися заради неї. Хоча він передбачав, що ніколи більше ніким не зацікавиться, зараз зустрічається з іншими жінками. Він вивчає свою поведінку у стосунках. Ще важливіше, що він вчиться *зберігати себе*. Патрік завжди віддавав партнерові всього себе. Втрата партнера стає катастрофою, коли, крім цього, у житті нічого більше немає.

ПАТРИК: Я завжди думав, що весь сенс стосунків у тому, щоб триматися за іншу людину. Я все зробив би, щоб утримати її. Але тепер я розумію, що здатна відпустити людину і вижити. Я можу дозволити людині піти, і врешті-решт зі мною все буде гаразд.

5. Коли ви знайдете партнера, який дійсно стабільний і серйозний, довіряйте йому. Повірте, що він завжди буде поряд з вами і не піде. Маючи великий досвід знедоленості, важко

навчитися довіряти людям. Але це єдиний спосіб нарешті розірвати хибне коло і знайти задоволення в коханні. Злазьте з американських гірок. Киньте дику, нестабільну любов заради сильної та стійкої.

Усі троє наших пацієнтів навчилися довіряти. Еббі довелося запам'ятати, що Курт справді залишається поруч із нею, навіть коли їде.

ЕББІ: Забавно, але я почуваюся як у фіналі «Чарівника з країни Оз». Те, що я шукала весь цей час, було у мене просто перед очима. Курт втілює все, що я мріяла, – це людина, яка піклується про мене, але хоче, щоб я була самотійною.

Патрік і Ліндсі теж мали навчитися довіряти своїм партнерам у здорових, щирих стосунках.

6. Не будьте нав'язливими, не ревнуйте і не реагуйте надто гостро на розлуки, нормальні для здорових стосунків. Якщо у вас міцний зв'язок зі стабільним, серйозним партнером, навчитеся контролювати свої бурхливі реакції на неухважність. Працюйте над собою. Досліджуйте свої ресурси та усвідомте, що ви можете чудово почуватися і наодинці. Не забувайте робити картки, щоб долати повсякденне життя. Використовуючи їх щоразу, коли ваша пастка спрацьовує, ви відсікаєте від неї тріски і робите її слабшим.

Ми допомогли Ліндсі написати картку, щоб вона краще справлялася зі своїми стосунками, перестала нав'язуватися та звинувачувати партнера, а також зміцнювала свою довіру до нього та до себе.

Картка Знедоленості

Прямо зараз мені погано, тому що Річард залишає мене і я ось-ось розлююся і стану жалюгідною.

Однак я знаю, що це моя пастка Знедоленості і вона спрацьовує від найменших проявів усунення. Мені треба пам'ятати, що люди у добрих відносинах усуваються, і це частина природного ритму нормального життя.

Якщо я почну злитися і чіплятися за Річарда, я відштовхну його ще сильніше. Він має право іноді віддалятися від мене.

Натомість я маю працювати зі своїми думками і намагатися думати про наші стосунки на всьому їхньому протязі як про

єдине ціле. Мої почуття невідповідні реальності. Я можу винести їх і пам'ятати, що якщо подивитися на ситуацію в цілому, то ми з Річардом, як і раніше, пов'язані.

Щоб краще допомогти собі, я маю звернути увагу на своє власне життя та на способи розвиватися. Чим краще я впораюся сама, тим краще мені буде у стосунках.

Якщо ваша пастка сильна і вам не вдається сформувати добрі стосунки, подумайте про терапію. Робота з терапевтом допоможе вам змінити на краще своє життя.

7

«Я тобі не довіряю».

Пастка Недовіри та жорстокого поводження

Френк: *Тридцять два роки. Він недовірливий в особистому та професійному житті.*

Френк ходить на терапію зі своєю дружиною Адрієнн. У них проблеми у шлюбі.

ФРЕНК: *Хоча я знаю, що вона мене любить, мені важко їй довіряти. Я наче чекаю, що все виявиться обманом. Наприклад, вона повернеться і скаже: «Добре, годі, я тебе ніколи насправді не любила, я дурила тебе весь цей час».*

АДРІЄНН: *Днями був такий випадок. Я ходила до продуктового магазину і випадково зустріла свою подругу Мелінда. Ми на півгодини зайшли випити кави.*

Коли я прийшла додому, Френк місця не знаходив собі: де я була, з ким була, що робила? Якоїсь миті він схопив мене і почав трясти. Він кричав на все горло. Я дуже злякалась.

ФРЕНК: *Так, я знаю. Я не хочу, щоб це виходило з-під контролю.*

У Френка та сама проблема і з нами. Він нам не довіряє. Багато часу пішло на те, щоб заручитись його довірою. Навіть через кілька місяців терапії він не надто покладався на нас.

ФРЕНК: *Знаєш, я вчора був на роботі, розмовляв із начальником. Він помітив мені, що я брутально висловлююсь при клієнтах. Я не хочу здатись параноїком, але це звучало дуже схоже на те, що ми обговорювали на минулій сесії.*

Я задумався: «Чи можеш ти звідкись знати мого начальника? Чи могли ви з ним обговорювати мене?»

ТЕРАПЕВТ: Ми не знайомі з твоїм начальником. І ти знаєш, що ми ні з ким не говоритимемо про тебе без твого письмового дозволу.

ФРЕНК: Просто це був такий дивний збіг. Наче він знав про те, що ми тут говорили.

ТЕРАПЕВТ: Ми ніколи з тобою так не вчинимо. Ми на твоєму боці, хіба ти забув?

У Френка та Адрієнн двоє дітей. На першій же сесії ми запитали, чи не має проблем із контролем гніву при дітях. "Ні", - відповіли обидва. Френк чудово поводитьсь з дітьми.

ФРЕНК: Ні. Справа ось у чому: у мене було паршиве дитинство. Батько мене бив. Я поклявся, що у моїх дітей усе буде краще. Я в житті пальцем не чіпав своїх дітей і не зроблю цього ніколи.

Насправді у дорослому віці Френк лише раз втрачав контроль над собою, і це було чотири роки тому, коли він напився. З того часу він не випив жодної краплі.

Ми одразу відчули симпатію до Френка. Він дуже намагається виправити те, що пережив у дитинстві.

***Мадлен:** Двадцять дев'ять років. Вона ніколи не мала тривалих романтичних відносин.*

Мадлен прийшла на терапію через проблеми з чоловіками.

Мадлен: Напевно, я прийшла, бо боюся, що в мене ніколи не буде нормальних стосунків із хлопцем.

Років у двадцять я багато пила і займалася сексом із хлопцями, яких ледве знала. Я була дуже нерозбірлива у зв'язках. Але два роки тому я кинула пити, і з того часу я не мав хлопця.

Днями я була на вечірці та розмовляла з одним хлопцем. Він здався мені дуже славним. Але потім ми почали танцювати, він притис мене до себе і легенько цмокнув. Я сильно розлютилася на нього і пішла з вечірки. Того вечора я вирішила піти на терапію.

За словами Мадлен, вона завжди вважала, що чоловіки намагаються використати її.

ТЕРАПЕВТ: Коли ти почала так думати про чоловіків?

Мадлен: О, я знаю коли. Коли мені було дев'ять і моя мама вийшла заміж за мого вітчима. Він ґвалтував мене всі три роки, що вони були одружені. (Починає плакати.) Вибачте. Я зазвичай про це не розкажую.

ТЕРАПЕВТ: А де була твоя мати?

Мадлен: Вона сиділа на транквілізаторах і не розуміла, що відбувається.

Мадлен хоче одружитися і завести дітей, але боїться, що ніколи не зможе підпустити до себе чоловіка.

Опитувальник недовіри та жорстокого поводження

Цей опитувальник виміряє силу вашої пастки Недовіри та жорстокого поводження. Оцініть кожен пункт відповідно до шкали, наведеної нижче.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене*
- 2 В основному неправильно*
- 3 Швидше вірно, ніж невірно*
- 4 Правильно невеликою мірою*
- 5 В основному правильно*
- 6 Ідеально описує мене*

Якщо ви оцінили якийсь із пунктів цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний рахунок вийшов низьким.

Оцінка	Опис
	1. Я чекаю, що люди образять мене чи використають мене.
	2. Все моє життя близькі жорстоко поводитись зі мною
	3. Пройде час і люди, котрих я люблю зрадять мене.

	4. Мені треба захищати себе і завжди бути пильним.
	5. Якщо я не буду обережнішим, люди мене використають мені в своїх цілях.
	6. Я перевіряю людей, щоб дійсно зрозуміти чи вони на моїй стороні.
	7. Я намагаюсь образити людей до того, як вони образять мене.
	8. Я боюсь підпускати до себе близько людей, тому що чекаю, що вони мене образять мене.
	9. Я злюсь через те, що вони зі мною зробили.
	10. Я переніс фізичне, вербальне або сексуальне насилля від тих, кому я повинен був довіряти.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Недовіра та жорстокого поводження: Значення вашого результату

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Досвід жорстокого поводження

Жорстоке поводження – це складна комбінація почуттів: болю, страху, гніву та скорботи. Ці сильні почуття, вони киплять на поверхні. Ми виявляємо їх, коли працюємо з пацієнтами, які зазнали насильства. Навіть якщо зовні вони здаються спокійними, ми відчуваємо їхні емоції. Здається, вони ось-ось вирвуться назовні, наче вода через гаць.

У вас трапляються перепади настрою. Ви можете раптово і сильно засмутитися - почати плакати або злитися. Часто це дивує оточуючих. Спалахи гніву Френка, адресовані дружині, раптові сльози Мадлен - приклад.

В інші моменти ви розпорошені – це називається дисоціація. Думками ви далеко. Все здається вам нереальним. Ваші емоції притуплені. Це звичка, яку ви виробили як психологічний притулок від насильства.

АДРІЄНН: Коли Френк не хоче про щось говорити, він ніби вимикається. Клацніть – і його немає. Мене просто немає.

ФРЕНК: Я знаю, що вона говорить. Я знаю, що це роблю. Я не спеціально, так само виходить. Я йду від ситуації, і мої почуття вимикаються.

Ваш досвід стосунків завдає біль. Відносини – це не та область, де ви можете розслабитися і стати вразливим. Вони небезпечні та непередбачувані. Люди кривдять, зраджують і використовують вас. Вам потрібно бути напготові і складно довіряти навіть найближчим. Насправді саме найближчим ви і не можете довіряти.

Ви вважаєте, що люди прагнуть зашкодити вам. Коли хтось робить вам щось приємне, ви шукаєте прихований мотив. Ви

чекаєте, що люди будуть брехати вам і спробують вами скористатися.

Мадлен: Зазвичай я думаю, що навіть у найславетнішого хлопця в голові тільки одне.

Терапевт: І що це?

Мадлен: Секс. Лише секс.

Недовіра та жорстоке поводження призводять вас у стан *надпильності*. Ви постійно напеготові. Загроза може виникнути будь-якої миті: ви повинні бути готові до нападу. Ви спостерігаєте і чекаєте.

Ви можете так ставитись до всіх у світі або лише до певних типів людей. Наприклад, Френк підозрює всіх і вся, а Мадлен не довіряє лише чоловікам. (У неї і з жінками були проблеми, але вони викликані в основному знедоленістю.)

Важливо те, наскільки ясно і виразно *пам'ятаєте* насильство, яке пережили в дитинстві. Ці спогади переслідують вас. Багато нагадує вам про насильство.

Мадлен: Мені часто буває гидко займатися сексом. У моїй голові весь час виникає образ вітчима, і на мене хвилями накочує огиду.

З іншого боку, у вас може бути чітких спогадів про насильство. Цілі фрагменти дитинства виявляються затуманеними.

Мадлен: Я дуже багато не пам'ятаю про ті роки. Наприклад, як довго це тривало? Я поняття не маю. Я говорю, що так було весь час, але насправді не знаю. У мене просто відчуття, що це тривало довго.

Ви можете не пам'ятати нічого конкретного. Спогади приходять до вас по-іншому – у снах чи нічних кошмарах, жорстоких фантазіях, нав'язливих образах. Коли щось нагадує вам про насильство, ви відчуваєте різкі перепади настрою. Ваше *тіло* зберігає пам'ять навіть якщо ви все забули.

ФРЕНК: Нещодавно сталося щось кумедне. Я пішов у комірчину, яку будував, і ввімкнув там світло, але лампочка не спалахнула. Я стояв у темряві і раптом весь покрится холодним потом. Мене скував жах.

ТЕРАПЕВТ: Можеш заплющити очі та уявити собі цей момент?

ФРЕНК: Добре.

ТЕРАПЕВТ: Тепер скажи, коли ти відчував те саме раніше.

ФРЕНК: Я уявляю себе дитиною, стою в темній коморі і трусюсь.

Чому тобі страшно?

ФРЕНК: Батько шукає мене. Смішно, на той момент не зрозумів зв'язку. Так ось чому я злякався!

У вас можуть бути флешбеки (психопатологічні повторні переживання) – неймовірно яскраві спогади, коли здається, що насильство відбувається зараз. Але, можливо, найнебезпечніше нагадування про той час – ваші нинішні стосунки. У них ви відтворюєте жорстоке поводження з дитинства.

Тривога та депресія – часті супутники цієї пастки. Вам здається, що ваше життя безпросвітне. Безумовно, при цьому ви страждаєте від низької самооцінки та відчуття неповноцінності.

Джерела недовіри та жорстокого поводження

Джерела цієї пастки криються в насильстві, маніпуляціях, приниженні чи зраді, випробуваних у дитинстві.

Джерела пастки Недовіри та жорстокого поводження

- 1. Хтось із близьких жорстоко поводився з вами у дитинстві.*
- 2. У дитинстві хтось у сім'ї гвалтував вас або часто торкався до вас із сексуальним підтекстом.*
- 3. Хтось у вашій неодноразово принижував, дражнив чи критикував вас (словесне насильство).*
- 4. Людям у вашій сім'ї не можна було довіряти (вони видавали секрети, користувалися вашою слабкістю, маніпулювали вами, давали обіцянки, які не збиралися виконувати, або брехали вам).*
- 5. Хтось у сім'ї насолоджувався вашими стражданнями.*
- 6. Вас у дитинстві змушували щось робити під загрозою суворого покарання чи розплати.*
- 7. Один із батьків часто попереджав вас, що не можна довіряти людям поза сім'єю.*

8. Люди у вашій сім'ї були налаштовані проти вас.

9. Один із батьків у дитинстві вимагав від вас недоречної фізичної ласки, від якої ви відчували дискомфорт.

10. Вам давали образливі прізвиська.

Усі форми насильства – це порушення ваших кордонів. Ваші фізичні, сексуальні чи психологічні межі не шанувалися. Член сім'ї, який мав захищати, навмисно ображав вас. У дитинстві ви були практично беззахисними.

Що стосується Мадлен це були сексуальні кордону. Її мати та вітчим віддалилися одна від одної, мати зловживала транквілізаторами (наркотики та алкоголь нерідко присутні у ситуаціях насильства). Вітчим звернувся по любов до дитини.

Мадлен: Все починалося нормально, з обіймів і поцілунків. Спочатку мені подобався мій вітчим. Здавалося, він мене по-справжньому любить. Мені було приємно, коли він обіймав і цілував мене.

Це найпоширеніший сценарій. Батьки сваряться або віддаляються один від одного, і один із них використовує дитину як заміну. Дитина радіє до уваги – але потім вона стає джерелом вини.

Ласка вітчима поступово перетворилися на сексуальне насильство. Спочатку Мадлен не була впевнена, що він ґвалтує її.

Мадлен: У якийсь момент я зрозуміла, що це неправильно. Я пам'ятаю, як він почав засипати зі мною на дивані. Він обіймав мене і як би ненароком починав мене чіпати або тертися.

Важливо, що масштаби насильства можуть широко змінюватись. У деяких випадках це відверті сексуальні дії, а для когось все обмежується дотиками чи ласками. Важливо, як ви відчуваєтеся при цьому. Якщо вам неприємні дотики, це майже напевно сексуальне насильство.

Інше джерело провини – віра дитини в те, що вона чи вона самі дозволили, заохочували або навіть отримували задоволення від насильства. Мадлен дозволяла вітчиму чіпати себе.

Мадлен: Я просто лежала. Наче не могла поворухнутися.

ТЕРАПЕВТ: Ти відчувала, що не можеш захистити себе і це було дуже страшно.

Насильство будило у Мадлен сексуальні почуття. Це збивало її з пантелику, змушувало почуватися зіпсованою і соромитися цього.

Дуже важливо розуміти, що ви не несли жодної відповідальності за те, що відбувається. Ви не повинні випробовувати провину за те, що допустили насильство або навіть сексуально відреагували на нього. Ви були дитиною і тому не винні. Ви не могли протистояти великому і сильному члену сім'ї, який порушив ваші кордони. Це дуже важко. Ніхто не чекав, що ви постоїте за себе. Це ваша сім'я мала вас захищати.

Мадлен дуже боляче, що її ніхто не захистив.

Мадлен: Їх не дуже хвилювало, що сталося зі мною. Ніхто з них. Вони були моїми мамою та вітчимом, і їм було начхати на мене.

Сексуальне насильство шкодить вашому духу як і тілу. Що б ви не відчували, ви були безневинні. Вашу невинність і вашу довіру зрадили.

Прихованість – інше джерело провини та сорому. Вітчим казав Мадлен, що це їхній маленький секрет.

Чому ти не сказала матері?

МАДЛЕН: Спочатку тому, що він мені так звелів. Крім того, мені було соромно. Ти – перша людина, з якою я по-справжньому поговорила про це. Я не могла про це говорити з нею. І ще я хвилювалася, що це зруйнує сім'ю.

Зате я намагалася добитися, щоб вона приймала менше таблеток. Він робив це найчастіше, коли вона відрубувалась після них. Я благала її відмовитися від пігулок. Вона мала зрозуміти, що щось не так. Але вона не могла припинити їх приймати.

Почуття беззахисності – частина будь-якого насильства. Один батько вчинив насильство, а інший не зміг його запобігти чи зупинити. Обидва підвели вас.

Ми всі знаємо, що потрібно робити, коли на вас зазіхає незнайомец. Ми відбиваємось, кличемо на допомогу, тікаємо. Але все це важко здійснити, коли ви - дитина, а

ґвалтівник - той, кого ви любите. По суті, ви допустили насильство, тому що вам потрібен був зв'язок із цією людиною, кимось із батьків, братом чи сестрою. Зрештою, це міг бути єдиний зв'язок у вашому житті. Без неї ви залишилися б самі. Для більшості дітей хоч якийсь зв'язок, що навіть включає насильство, краще, ніж його повна відсутність.

У трьох типів насильства – фізичної, сексуальної та вербальної – подібності важливіші, ніж відмінності. Вони дивним чином поєднуються любов і біль. Психологічний досвід насильства, пережитого Френком, схожий на досвід Мадлен. Але через те, що з Френком з раннього віку жорстоко поводився рідний батько і це тривало довше, пастка Френка набагато сильніша.

Френк пам'ятає, як жив у постійному страху. Спалахи батьківського гніву були непередбачувані.

ФРЕНК: Не знаєш, коли він злетить із катушок. Ось ми нормально розмовляємо, і ось він уже репетує на всю горлянку або розмахує кулаками. Іноді він кричав на мого брата, іноді – на мене. Ми ніби жили в одному будинку з божевільним велетнем.

Навіть коли все здавалося нормальним, це було негаразд. Безпечної території не було.

Досі Френку важко відчувати себе у безпеці. Страх поглинає його увагу і заважає зосередитись на інших речах. Частина його завжди шукає загрози.

Важко передати, яким хаотичним та небезпечним здається світ, коли ви дитина та хтось близький ображає вас, вторгаючись у ваш особистий простір. У вас просто немає базового почуття безпеки, яке більшість людей приймають як належне.

У кожному випадку насильства, з яким ми стикалися як терапевти, ґвалтівник змушує дитину відчувати себе нікчемністю. Насильник звинувачує дитину, і дитина приймає він провину.

ФРЕНК: Тоді я думав, що я дуже поганий. Я був незграбним і часто завдавав неприємностей. Батько казав мені, що я згорю в пеклі. Я йому вірив. Я думав, що це відбувається, тому що я погана людина.

Насильство стає джерелом сильного почуття неповноцінності. Воно змушує вас соромитися самого себе. Ви нікчемні. У вас немає жодних прав, і ви не можете постояти за себе. Ви дозволяєте використовувати себе. Вам здається, що насильство – це *все, чого ви заслуговуєте*.

Останній захист дитини – психологічний. Коли реальність надто жахлива, є шанс психологічно втекти від неї. Залежно від того, наскільки жорстоко поводитися з вами, ви могли провести частину дитинства в стані дисоціації. Ви вчилися дисоціювати, особливо у момент насильства. Це дитяча реакція адаптації.

Мадлен: Коли він це робив, я вдавала, що я – така помаранчева кулька, яка летить у просторі. Все було навмисно, і все мені було байдуже.

Дисоціація – один із способів емоційно вийти із ситуації та просто перетерпіти її.

Дисоціація також створює ефект поділу – здається, що насильство відбувається окремо від вашого життя. Це дозволяє вам нормально спілкуватися з ґвалтівником за інших обставин.

Мадлен: Було так дивно, хоча на той час я про це не думала. Я займалася з ним сексом ночами, потім прокидалася, йшла вниз і розмовляла з ним і з мамою за сніданком. Начебто попередня ніч сталася в іншому світі.

Коли насильство особливо інтенсивне, дисоціація може призвести до формування множини.

Спалах гніву Френка – це контратаки, якими він відповідає на своє очікування насильства. Іноді він *уподібнюється до свого батька*. Дитина імітує поведінку ґвалтівника. Так він почувається сильніше.

ФРЕНК: Я бив молодшого брата. Чорт, як мені паршиво через це тепер. Я бив його так само, як батько – мене.

Люди з пасткою Недовіри та жорстокого поводження часто контратакують, жорстоко поводяться з кимось ще. Насилувані іноді стають ґвалтівниками. Насправді більшість тих, хто жорстоко поводить з дітьми, самі в дитинстві зазнавали насильства. Саме так було з батьком Френка.

ФРЕНК: Я знаю, чому батько так чинив зі мною. У дитинстві його теж били – його батько.

Важливо розуміти, що протилежне не завжди вірне. Більшість жертв дитячого насильства *не* виростають у тих, хто жорстокий до дітей. Сам Френк добре поводить ся зі своїми дітьми, незважаючи на спалахи гніву. Він розірвав ланцюжок.

Багато жертв насильства *не поводяться* як ґвалтівники, але можуть *уявляти* , що завдають біль іншим людям.

ФРЕНК: Я пам'ятаю, як у дитинстві з мене знущався один вчитель. Він принижував мене перед усім класом. Чорт, як я його ненавидів. Я сидів у нього на уроках і мріяв, як зв'яжу його і буду знову і знову бити по животу, поки він не почне благати про помилування.

Ви іноді зриваєтеся на оточуючих. Вам приємно дивитися, як страждають інші. Ви маніпулюєте людьми або ображаєте їх. Ми описуємо вашу *садистську* частину. Ви можете відчувати неприязнь до цієї сторони себе - адже вона контратакує пастку, сама перетворюючись на вашого кривдника.

Батько Френка також вдавався до словесного насильства. Критика, яка дає початок пастці Неповноцінності, переходить у словесне насильство, якщо за ним стоїть *намір завдати болю*. Людина свідомо ламає та принижує вас.

ФРЕНК: Він любив доводити мене до сліз. Він думав, що це смішно. Я старався не заплакати, але він насідав на мене.

Терапевт: Що він тобі казав?

ФРЕНК: Він обзивався, називав мене плаксою, ідіотом, невдахою. Він робив це на очах у моїх братів та друзів. Йому подобалося мучити мене. Присягаюсь, це правда.

Здається, батько ненавидів Френка. Важко зрозуміти, як батько може відчувати таку ворожість до дитини. Вразливість Френка чомусь була йому нестерпна. Йому треба було знищити цю вразливість, розтоптати її. Батько Френка страждав від власної пастки Недовіри та жорстокого поводження. Він навчився компенсувати насильство, випробуване у дитинстві, ставши агресором.

Дитина батька-сади́ста виявляється у великій біді. Важко вийти із цієї ситуації, не постраждавши. Деякі батьки холоднокровно використовують та кривдять своїх дітей. Вони майже завжди завдають першого удару, коли дитина дуже мала -

молодше за п'ять років. Їх мало турбує, що дитина комусь поскаржиться чи люди про це дізнаються.

Можна навчитися бути недовірливим і жорстоким на чужому прикладі, хоч це не буде сильним проявом пастки. Можливо, ваш батько поведився неетично та маніпулював друзями чи колегами; можливо, він маніпулював вами чи видавав ваші секрети. Ви засвоїли, що всі люди такі, і чекаєте від них відповідної поведінки.

Сигнали небезпеки у відносинах

Небезпека в тому, що вас залучатимуть партнери, схильні до насильства або не заслуговують на довіру. Ось їхні ознаки.

Сигнали небезпеки під час вибору партнера

- 1. Він/вона має запальний темперамент, який вас лякає.*
- 2. Він/вона втрачає контроль, коли випиває надто багато.*
- 3. Вона/вона вичитує вас перед вашими друзями та сім'єю.*
- 4. Він/вона часто принижує, критикує і змушує вас відчувати себе нікчемністю.*
- 5. Він/вона не поважає ваших потреб.*
- 6. Він/вона зробить будь-що – брехатиме або маніпулюватиме, щоб досягти свого.*
- 7. Він/вона схильний до шахрайства у роботі.*
- 8. Він/вона має садистські чи жорстокі нахили – здається, їм приємно, коли страждаєте ви чи хтось інший.*
- 9. Він/вона б'є вас або загрожує вам, коли ви робите щось не так, як хочеться йому.*
- 10. Він змушує вас займатися сексом, навіть якщо вам не цього хочеться.*
- 11. Він/вона користується вашими слабкостями, щоб досягти свого.*
- 12. Він/вона зраджує вам (заводить коханців у вас за спиною).*
- 13. Він дуже ненадійний і користується вашою щедрістю.*

Один із найзагадковіших феноменів у житті – наша схильність щоразу повторювати одні й самі руйнівні патерни поведінки. Фрейд називав це нав'язливим повторенням. Чому той, хто пережив насильство в дитинстві, своєю волею вступає

в нові насильницькі відносини? У цьому немає жодного сенсу. Але саме так і стається.

Ви можете виявити, що вас найбільше спричиняє партнерів, схильних до насильства. Вас тягне до людей, які використовують, б'ють, ґвалтують чи ображають та принижують вас. Це один із найсумніших наслідків пережитого в дитинстві насильства. Воно перетворило вас на людину, яку у дорослому віці приваблює жорстокість; без лікування вам не впоратися.

Відносини Мадлен із чоловіками в юності були тому прикладом. Оскільки вона сама зловживала наркотиками, деякі її хлопців були наркоманами.

Мадлен: Найдовше я зустрічалася з Річі. Я все ще бачуся з ним іноді. Він сидів на кокаїні, дуже стирчав. Він крав у мене гроші і одного разу спробував змусити мене переспати з одним хлопцем, щоб розжитися кокаїном.

Мало хто більше схильний використати вас, ніж наркоман. Але навіть бойфренди Мадлен, що не страждали від адикцій, були в різній мірі жорстокі. Найпоширеніший сценарій: «Мене використали для сексу, а потім покинули». Протягом багатьох років Мадлен вступала в одні насильницькі відносини за іншими.

Коли ми запитали її, як вона дозволила цьому статися, вона сказала: «Я закохалася у цих хлопців. Крім того, так було краще за одну». Але ми не згодні, що бути однією гіршою. Наодинці ви хоча б зможете вилікуватися і відновити самооцінку, щоб знайти партнера, який ставитиметься до вас інакше.

У наступній таблиці перераховані пастки, яких слід уникати у довгострокових романтичних відносинах. Їх багато, оскільки насильство – дуже серйозна проблема:

Пастки у відносинах

1. Вам часто здається, що люди використовують вас навіть коли немає конкретних доказів.

2. Ви дозволяєте іншим людям погано з вами поводитися, тому що ви їх боїтеся або бо більше не заслуговуєте.

3. Ви можете різко накинутися на інших людей, тому що чекаєте, що вони скривдять чи принизять вас.

4. Ви навряд чи насолоджуєтесь сексом - він здається вам обов'язком або ви не відчуваєте від нього задоволення.

5. Ви неохоче ділитеся особистою інформацією, бо боїтеся, що люди використовують її проти вас.

6. Ви неохоче виявляєте слабкість, тому що чекаєте, що люди нею скористаються.

7. Ви нервуєте в чужій присутності, тому що боїтеся приниження.

8. Ви надто легко поступаєтеся іншим, бо боїтеся їх.

9. Вам здається, що інші люди насолоджуються вашим стражданням.

10. У вас є садистська чи жорстока сторона, хоча вона може не виявлятися.

11. Ви дозволяєте іншим людям користуватися вами, тому що «краще так, ніж самотужки».

12. Ви відчуваєте, що чоловікам/жінкам не можна довіряти.

13. Ви пам'ятаєте великих фрагментів свого дитинства.

14. Коли ви когось боїтеся, ви «відключаєтеся», начебто частина вас насправді відсутня.

15. Вам часто здається, що у людей є приховані мотиви чи погані наміри, навіть коли у вас немає доказів.

16. У вас часто бувають садомазохістські фантазії.

17. Ви уникаєте зближення з чоловіками/жінками, тому що не можете їм довіряти.

18. Ви відчуваєте страх у присутності чоловіків/жінок і не розумієте чому.

19. Іноді ви жорстокі або виявляєте схильність до насильства по відношенню до інших людей, особливо до тих, з ким особливо близькі.

20. Ви часто відчуваєте себе безпорадним по відношенню до інших людей.

Можливо, ви поводитесь так, що навіть добрі стосунки перетворюються на насильницькі. Ви стаєте ґвалтівником або жертвою, так чи інакше відтворюючи пережите в дитинстві жорстоке поводження.

Можна багато зробити, щоб змусити хороших партнерів здаватися ґвалтівниками. Ви переінакшує їх слова так, що невинні зауваження перетворюються на уколи та образи. Ви влаштовуєте перевірки, які вас не переконують,

навіть якщо партнер їх успішно проходить. Ви звинувачуєте їх у спробах образити вас, хоч насправді вони цього не робили. Ви перебільшуєте їхню віроломство і применшуєте прояви любові. Навіть коли вони добре ставляться до вас, ви *відчуваєте*, що з вами поводяться жорстоко.

Ставлення Френка до дружини чудово це ілюструє. Все говорило, що Адрієнн заслуговує на його довіру.

ТЕРАПЕВТ: Чи можеш згадати, коли вона спеціально намагалася тебе образити?

ФРЕНК: Перед тим, як ми одружилися, вона зустрічалася з одним хлопцем на ім'я Джо у мене за спиною.

АДРІЄНН: О, як мене це бісить! Ми сто разів це обговорювали! Перед весіллям мій колишній Джо зателефонував і запросив мене пообідати. Він сказав, що це важливе. Я обіцяла прийти і не сказала Френку, бо знала, що він мене не зрозуміє. Це була справжня дрібниця!

ТЕРАПЕВТ: Чого хотів Джо?

АДРІЄНН: Він хотів знати, чи маємо шанс знову зійтися разом. Жодного шансу не було, і я йому так і сказала. І все! Я нічого не робила! Я просто намагалася потихеньку відшити Джо. Я любила Френка і досі люблю.

ТЕРАПЕВТ: Тобто ви багато разів обговорювали цей інцидент?

АДРІЄНН: Ти не повіриш, скільки разів він про це заговорював і кидав мені закиди в обличчя.

ТЕРАПЕВТ: (Френку) Чи можеш назвати інші випадки, коли вона намагалася тебе образити?

ФРЕНК: Не-а. Тобто я знаю, що вона має рацію. Але я все одно не можу повірити. Я не довіряю їй і не вірю, що вона мене не зрадить.

Можливо, аварія надій у дитинстві завдала Френку занадто сильного болю. Мав пройти багато часу, щоб він знову ризикнув з кимось зблизитися.

Залежно від того, наскільки насильство вплинуло на ваше життя, все ваше світогляд може будуватися на недовірі до людей. Ви сприймаєте їх так, ніби вас збираються образити і

потай насолоджуються вашим стражданням. Це емоційне почуття охоплює вас, коли ви з кимось наближаєтеся.

Ви провокуєте навіть добрих партнерів на погане поводження з вами, занижуючи собі ціну у стосунках. Ви надто легко поступаєтеся бажанням партнера, принижуетесь, дозволяєте вас використовувати, посилаєте йому сигнали, що не заслуговуєте на більше.

Мадлен: Багато разів хлопці спали зі мною, а потім починали здаватися мені надто хорошими. Пам'ятаю, один із них, Алан, мені по-справжньому подобався. За весь час, коли я спала з ким-небудь, тільки він був мені небайдужий.

Я завжди казала йому: «Ти думаєш, що надто добрий для мене, бо я переспала з тобою в день нашого знайомства». Або говорила: «Ти думаєш, що ти надто хороший для мене, тому що я сплю з усіма без розбору».

ТЕРАПЕВТ: І що сталося?

Мадлен: Думаю, в якийсь момент він повірив мені, бо пішов.

Мадлен не тільки лаяла себе, а й почувала себе безпорадною та нездатною захиститися. Коли чоловіки поводитися жорстоко, в ній прокидалася стара дитяча реакція, коли вона не могла поворухнутися і постояти за себе. Як вона каже: «Хоч би вони робили, я не могла сказати ні».

Ви можете вдаритися в іншу крайність та відчувати проблеми з агресивністю. Це також контратака. Вам вірна приказка: «Найкращий захист – напад». Ви припускаєте, що інша людина нападе на вас, і атакуєте першою, щоб вона не встигла цього зробити. Ви не помічаєте, що все змінилося, і тепер нападаєте лише ви.

АДРІЄНН: Він постійно звинувачує мене, але він сам мене дошкуляє. Він каже, що я його принижую, але це не так, я намагаюся не лаяти його. Я знаю, що це сильно його засмучує.

Нещодавно він послизнувся і мало не впав. Коли я запитала, чи все гаразд, він накричав на мене. Він подумав, що я з нього сміюсь. Я присягаюся, це не так! Я просто у нестямі. Він поводить так, ніби я його ворог.

Іноді ви проявляєте агресію, і вам платять тією самою монетою. Ваші спалахи гніву парадоксально створюють саме ту

ситуацію, якої ви боїтеся, або поступово відштовхують іншу людину.

Ви сильно злитесь на людей за те, як з вами поводитися. Навіть у добрих відносинах ця агресія створює проблеми та руйнує їх. Можливо, ви агресивні чи жорстокі з коханими. Це потрібно припинити насамперед. Це шкодить вам майже так само сильно, як їм.

Якщо ви пережили сексуальне насильство, ваші романтичні стосунки можуть страждати від травмованої сексуальності. Ви відчуваєте гнів чи відчуваєте себе емоційно мертвим під час сексу.

Мадлен: Іноді я думаю, що могла б зовсім відмовитися від сексу. Я не знаю, чи знову спатиму з чоловіками. Я так сильно замикаюсь у собі під час сексу, що це мене засмучує.

Мадлен теж мав садомазохістські сексуальні фантазії, які її турбували. Все, що пов'язане із сексом, забарвлено для неї негативними емоціями.

Зміна вашої пастки недовіри та жорстокого поведження

Ось кроки щодо зміни вашої пастки Недовіри та жорстокого поведження.

Зміна пастки Недовіри та жорстокого поведження

1. Якщо є можливість, зверніться до психотерапевта, який допоможе вам впоратися з цією пасткою, особливо якщо ви пережили сексуальне чи фізичне насильство.

2. Знайдіть друга [\[3\]](#), якому довіряєте (або терапевта). Попрацюйте з уявними образами. Спробуйте повернути спогади про насильство. Відновіть та відчуйте кожен інцидент у деталях.

3. Під час роботи з образами висловіть свій гнів на вашого гвалтівника(ів). Перестаньте відчувати безпорадність у ситуації, що переживається.

4. Не звинувачуйте себе. Ви нічим не заслужили жорстокого поведження.

5. Постарайтеся скоротити або припинити контакти з вашим ґвалтівником на час роботи з цією пасткою.

6. Якщо це можливо, то, коли будете готові, зустрініться з вашим ґвалтівником віч-на-віч або надішліть йому листа.

7. Не зазнайте насильства у своїх сьогоднішніх відносинах.

8. Постарайтеся довіряти людям і зблизитися з тими, хто цього заслуговує.

9. Спробуйте вступити у відносини з партнером, який поважає ваші права та не хоче завдавати вам болю.

10. Не застосовуйте насильства до людей навколо вас.

1. Якщо є можливість, зверніться до психотерапевта, який може допомогти вам із цією пасткою, особливо якщо ви пережили сексуальне чи фізичне насильство. Якщо ваша пастка сильна, не варто розбиратися з нею поодиночі. Недовіра та жорстоке поводження – одна з найнебезпечніших пасток. Вона викликає серйозні симптоми та проблеми у відносинах, і її дуже важко змінити.

Книг для самодопомоги, найімовірніше, буде недостатньо. Але якщо ваша пастка не така сильна, вам, можливо, стане краще навіть після прочитання цього розділу. Але тим, хто в дитинстві зазнав виключно жорстокого поводження, потрібна допомога терапевта.

Крім того, бажано вступити до групи підтримки для дорослих, які пережили інцест чи насильство. Є також кілька чудових книг, написаних спеціально для жертв насильства. Одна з них - "Сміливість зцілитися" Еллен Басс і Лори Девіс ^[4].

Вам потрібне безпечне місце, де можна працювати зі спогадами. Терапевт може надати вам його.

2. Знайдіть друга, якому довіряєте (або терапевта). Попрацюйте з уявними образами. Спробуйте повернути спогади про насильство. Відновіть та відчуйте кожен інцидент у деталях. Згадувати найболючіше. Тут особливо потрібна підтримка терапевта чи людини, якій ви довіряєте. Образи фізичного, словесного та сексуального

насильства лякають. Почуття, що спливають на поверхню, можуть бути нестерпними. Терапевт чи друг допоможуть впоратися з ними та зробити цей досвід цілющим.

У вас є вагомі причини не бажати нічого згадувати. По-перше, ви можете змінити свою думку про своїх батьків.

ФРЕНК: Мені важко було прийняти той факт, що мій батько виявився таким поганим батьком. Я завжди вважав, що в нього були причини так поводитися. Він втомлювався на роботі, мама його пилила. Я постійно завдавав неприємностей.

ТЕРАПЕВТ: Ти дуже хочеш вірити, що в тебе був добрий батько.

ФРЕНК: Так. Навіщо він взагалі був мені потрібен, якщо звертався зі мною так без жодної причини?

Френк сумно визнав, що у нього був поганий батько. Він уявляв свого батька добрим, щоб підтримувати з ним стосунки, і саме це дозволяло йому зазнавати насильства.

Ще одна причина, яка заважає вам згадувати, – біль, який завдають цих почуттів. Ви постаралися відмовитися від своїх спогадів і перестати щось відчувати. Ви емоційно закрилися, щоб не збожеволіти. Цей захист дуже страшно прибирати.

Френкові знадобилося кілька місяців терапії, щоб наважитися вивчити свій досвід через роботу з образами. Але коли він цього захотів, образи самі прийшли до нього.

ТЕРАПЕВТ: Заплющ очі і опиши мені образ зі свого дитинства.

ФРЕНК: Я бачу себе та батька. Мій батько такий величезний. Мені десь сім років. Я стою і трусюсь. Батько кричить на мене (наслідує голос батька): «Я тобі покажу, паршивець!» У нього в руці ремінь, і я так наляканий, що мочусь у штани.

Спочатку Френк не міг повірити всім своїм спогадам. "Можливо, я це придумав", - говорив він, або: "Можливо, це просто фантазії". Довелося чимало поборотися, щоб допомогти йому визнати свої спогади правдивими.

Коли ви відчуєте себе у безпеці, образи прийдуть самі. Ви згадаєте все і відчуєте той самий біль. Переживши її, ви почнете зцілюватись.

3. Під час роботи з образами висловіть свій гнів на вашого ґвалтівника(ів). Перестаньте відчувати безпорадність у ситуації, що переживається. Дайте здачі ґвалтівникові. Уявіть, що ви сильніші, старші або добре озброєні і можете показати свою лють. Перестаньте бути безпорадною дитиною. Побийте подушку чи телефонну книгу.

Терапевт: Що ти бачиш?

Френк: Ми на кухні. Батько побиває мого молодшого брата. Він вийшов із себе. Мама стоїть у кутку і кричить.

Я хочу, щоб ти поставив цей образ на паузу.

ФРЕНК: Добре.

ТЕРАПЕВТ: Тепер повернися до батька і скажи йому, що він чинить неправильно.

ФРЕНК: Не можу. Це надто небезпечно. (Утискається в крісло.)

Терапевт: Я розумію. У тебе недостатньо сил. Давай якимось тобі допоможемо. Я хочу, щоб ти виріс у цьому образі, став таким самим великим, як зараз.

ФРЕНК: Добре.

Терапевт: Тепер скажи йому. Скажи, що він чинить неправильно. Можеш бити кушетку, поки говоритимеш.

ФРЕНК: Добре. Я встаю між ним та братом і штовхаю батька до стіни. Я дивлюся на нього згори донизу. Схоже, він захвилювався. (Б'є кушетку.)

Я кажу йому: «Гей, здоров'я, подивися – ти б'єш п'ятирічного хлопчика. Якою нікчемністю треба бути, щоб отримувати від цього задоволення? Ти слизький черв'як. Гидкий. Я тебе ненавиджу (Б'є кушетку.) Якщо ти ще раз торкнешся мого брата, я тебе поб'ю до напівсмерті».

ТЕРАПЕВТ: Як ти почуваєшся?

ФРЕНК (посміхається): Відмінно.

Це одна з вправ, яка надає сили. Воно допоможе вам звільнитися з-під гніту ґвалтівника. На якомусь рівні ви все ще

живете у світі наляканої дитини. Ми хочемо, щоб ви набули сили дорослого. Вам більше не потрібно підкорятися ґвалтівникові.

4. Перестаньте звинувачувати себе. Ви не заслужили жорстокого поводження. Це не ваша провина. Ви були безпорадні. Ви робили що могли за тих обставин. Дуже важливо набути повної ясності з цього приводу. Жодна дитина не заслуговує на жорстоке поводження.

Мадлен: Я знаю, що не треба відразу ж лягати з хлопцями в ліжку. Від цього я почуваюсь брудною. Але я й так завжди почуваюсь брудною, наче я зіпсована. Хто може захотіти мене більше, ніж одну ніч?

ТЕРАПЕВТ: Нам сумно, коли ти звинувачуєш себе. Це твій вітчим був брудний, а не ти.

Що б вас не змусили відчувати, насильство відбулося не тому, що ви були погані. Насильник просто було зручне це виправдання. Переслідувачі завжди принижують своїх жертв. Прокиньтесь від свого почуття нікчемності. Знайдіть у собі хорошу дитину. Випробуйте симпатію до цієї скривдженої істоти.

Я хочу, щоб доросла ти прийшла в цей образ і допомогла дитині.

Мадлен (зітхає): Я приходжу. Маленька Мадлен лежить на дивані. У неї відчужений погляд. Я піднімаю її і виношу з кімнати. Я виношу її з дому, далеко. Я сиджу з нею на руках і захитую її.

Розлютіться на батька, який не захистив вас. Це також частина загальної картини. Відведіть гнів від себе. Перестаньте дозволяти йому руйнувати вас – їжею, адикціями, почуттям депресії чи порожнечі. Використовуйте свій гнів, щоб стати сильнішим.

5. Постарайтеся скоротити або припинити контакти з вашим ґвалтівником на час роботи з цією пасткою. Ми виявили, що пацієнти швидше досягають прогресу, коли

припиняють спілкуватися зі своїми ґвалтівниками. Деякі роблять це на якийсь час, деякі – назавжди. Зрештою, вам вирішувати, яких відносин ви хочете зі своїм ґвалтівником. Ви також вирішуєте, чи сказати йому, чому ви припиняєте спілкуватися з ним.

Але хоча б на якийсь час, на початкових стадіях лікування, бажано припинити спілкування. Ваш ґвалтівник – джерело живлення вашої пастки. Він або вона надсилає вам неправильні сигнали – що ви безпорадні, ви жертва, неповноцінний, винний.

ФРЕНК: Коли ми з Адрієнн вечеряли з моїми батьками, я відчував себе козлом. Як тільки ми сіли за стіл, я відразу перекинув склянку з водою і облив собі штани. Батько обізвав мене дурнем і почав сміятися з мене. Я здавався нікчемним.

Терапевт: Що ти зробив, коли він це сказав?

ФРЕНК: Нічого. Я затих і сидів мовчки до кінця обіду.

Складно вилікуватись у такому токсичному оточенні.

6. Якщо це можливо, то, коли будете готові, зустрініться з вашим ґвалтівником віч-на-віч або надішліть йому листа. Ця вправа теж додасть вам сили. Поки ви не виступите проти ґвалтівника, якась частина вас залишиться безпорадною дитиною, нездатною захиститися у світі злісних дорослих і боятися. Але ви більше не безпорадна дитина. Ви можете протистояти своєму ґвалтівнику.

ФРЕНК: Я це зробив. В суботу. Я запросив батька до себе додому. Вирішив, що краще поговоритиме на моїй території. Як тільки він прийшов, я приступив до справи.

Я сказав йому, що він жорстоко повадився зі мною та з братом і що його поведінка виставляла його гадом і боягузом. Я сказав, що ненавиджу його за це і не розмовлятиму з ним, поки мені самому цього не захочеться – і, можливо, цього не станеться ніколи. Я сказав, що він егоїстична, інфантильна, слабка людина. Я сказав, що я анітрохи не заслужив такого звернення. Я йому все висловив.

Терапевт: Що ти відчув?

ФРЕНК: Ніколи в житті мені не було так добре.

Розкажіть Ґвалтівникові, що він зробив з вами. Витягніть це назовні. Ви відчуєте полегшення. Встаньте і скажіть: Ти це зробив зі мною, Я більше цього не допущу, Я на тебе дуже злюся.

Мадлен більше не спілкувалася з вітчимом, але написала йому листа:

Батько,

Коли я була маленькою, ти скористався моєю природною потребою у коханні та ласці. Я була дуже вразлива. Мій батько помер, а моя мама сиділа на наркотиках. Не було кому мене захистити.

Мені найболючіше від того, що я по-справжньому любила тебе. Спочатку ти так чудово ставився до мене. Ти дарував мені любов, якої я потребувала.

Мені було дуже важко повірити, що це було брехнею. Але ти використав мене. Якби ти любив мене, ти ніколи не зробив би того, що зробив.

Тепер я тебе ненавиджу. Ти порушив мою здатність любити та насолоджуватися своєю сексуальністю. Ти забрав у мене те, що було моїм по праву. Ти зробив так, що я ненавиджу себе.

Я не хочу, щоб ти колись намагався зв'язатися зі мною.
Мадлен

Не має значення, чи готові ви надіслати цей лист. Саме його написання – гарна вправа. Воно може стати визволенням. По-перше, лист викладає вашу думку на те, що сталося. Це важливе підтвердження вашої правоти. Також воно може бути репетицією для подальшої розмови віч-на-віч. У листі повідомите людину, що її вчинок був неправильним. Розкажіть, що ви відчували через нього і як усе мало бути насправді.

Мадлен зустрілася і поговорила зі своєю матір'ю. Та все ще продовжувала вживати наркотики.

Мадлен: Я сказала їй, що вона наркоманка і егоїстка і що я сильно постраждала через її поведінку. Через нього я залишилася без матері. Я сказала, що вона покинула мене,

коли я була надто маленькою і не могла піклуватися про себе. Через це мене багато років ґвалтував один із її чоловіків.

Терапевт: Що ти відчула?

Мадлен: Я засмутилася, але це було приємно. Я відчула себе краще.

Звичайно, вона, як завжди, почала відмовлятися і виправдовуватися. Але я не збиралася йти в неї на поведі. Я просто обернулася і вийшла з кімнати.

Не знаю, коли подзвоню їй наступного разу.

Заручіться підтримкою того, кому ви довіряєте, коли вирішите це зробити. Це дуже важливо, оскільки ваш ґвалтівник з високою ймовірністю постарається зняти з себе відповідальність. На наш досвід, батьки майже завжди заперечують випадки серйозного насильства.

Вам потрібно бути готовим до цього.

Важливо, що правда за вами. Успіх вашої розмови не залежить від того, що відповість ґвалтівник. Він скоріше полягає в тому, що станеться з вами: ви відчуєте себе сильніше і краще ставитеся до себе.

7. Не зазнайте насильства у своїх сьогоднішніх відносинах. Потрібно боротися з вашою фатальною потягом до жорстоких партнерів.

Мадлен: Я всю свою юність зустрічалася з психопатами, виродками, наркоманами та брехунами.

Подумайте про нинішні стосунки. Запишіть, як ви й досі дозволяєте ображати себе – бити, маніпулювати, лаяти, принижувати, ґвалтувати. Усе це має припинитись. Ви не зцілитесь, якщо ваша пастка отримує підкріплення. Ми хочемо, щоб відтепер ви нікому не дозволяли жорстоко поводитися з вами.

Якщо ґвалтівник – ваш партнер чи друг, ймовірність того, що він зміниться, дуже мала. Ви можете дати цій людині шанс. Відстоюйте свої права. Захищайтесь. Перестаньте пригнічувати гнів – вихлюпніть його. Поговоріть із цією

людиною. Не ставайте агресором самі. Зберігайте впевненість та контроль над собою.

Але не заперечуйте очевидного. Якщо ваш ґвалтівник не зміниться, вам потрібно розірвати з ним стосунки. Ми знаємо, що це важко, і знову наголошуємо на необхідності терапії. Вам потрібна підтримка, щоб приймати складні рішення, які чекають на попереду.

8. Спробуйте довіряти людям і зблизитися з тими, хто цього заслуговує. Вам може бути важко довіряти людям, навіть коли вони чисті. Це один із основних шляхів збереження вашої пастки. Об'єктивно погляньте на стосунки. Сфокусуйтеся на близьких – сім'ї, друзях, коханцях, подружжя, дітей.

Оскільки не всі люди у вашому житті схильні до жорстокості, для кожного з них напишіть усі докази того, що йому можна довіряти. Потім напишіть, чому цій людині не можна довіряти. Якщо у вас немає причин вважати, що людина поводитиметься з вами погано, постарайтеся більше довіритися їй. Поступово ослабте оборону.

Пацієнти часто дивуються, як мало у них об'єктивних свідчень того, що якась людина не заслуговує на довіру. З Френком справа була саме так.

ФРЕНК: Коли я зрозумів, що єдиний аргумент, який я маю, – той випадок з колишнім хлопцем сто років тому, я вирішив, що постараюся дати Адрієнн більше свободи. Я перестав перевіряти, куди вона пішла. Перестав звинувачувати її у зрадах. (Пауза.) Я так боюся помилитись. Мені страшно, але це роблю.

Як це вплинуло на ваші стосунки?

ФРЕНК: Точно стало краще. По-перше, я більше не відчуваю, що ось-ось її втрачу. Я вже не так злюся. І Адрієнн явно стала щасливішою. Вона трохи розслабилася.

У сенсі мене все ще накочує. Ось недавно їй зателефонував чоловік на ім'я Білл, з яким вона працює. Я чув, як вона сміється, розмовляючи телефоном, і мене це по-справжньому

розлютило. Я дуже хотів потай підслухати їхню розмову по другому телефону. Я почав заводитися, думати, що розкрию їхню інтрижку. Але я себе зупинив, і мені стало набагато краще.

Раніше ми абсолютно точно посварилися.

Якщо ви не оточили себе садистами, у вашому житті обов'язково повинні бути люди, яким можна довіряти.

Відносини з терапевтом можуть стати гарною відправною точкою. У безпечному місці ви навчитеся довірі.

9. Спробуйте вступити у відносини з партнером, який поважає ваші права та не хоче завдавати вам болю. Перевірте ваших партнерів у минулому та теперішньому на предмет схильності до насильства. Якщо воно є у ваших нинішніх відносинах, зверніться за допомогою, щоб зупинити його або припинити партнерство – воно губить вас, як ніщо інше.

Намагайтеся розпізнавати сигнали небезпеки, вибираючи партнерів у майбутньому. Розуміння ознак небезпеки допоможе вам у виборі надійної людини. Зійдіться з чоловіком / жінкою, які поважають ваші права і не хочуть вас ображати - і нехай вас не так сильно до них тягне.

Найбільшим каменем спотикання для Мадлену стало подолання реакції втечі. Вона була абсолютно переконана, що чоловікам не можна довіряти.

Мадлен: Я краще буду одна, ніж витерплю ще одні погані стосунки.

ТЕРАПЕВТ: Тобто ти не віриш, що стосунки з чоловіком можуть бути добрими.

Мадлен: Ні. У чоловіків така природа. У глибині душі всі вони хочуть поматросити та кинути. Вони лише вдають, що люблять, щоб отримати те, чого хочуть.

ТЕРАПЕВТ: Ти, здається, дуже зла.

Мадлен: Так, я злюсь. Я злюсь, я в глухому куті і через це злюся.

Мадлен була впевнена, що у кращому випадку їй світять ще одні болючі стосунки. З такою логікою взагалі нема рації ні з ким зустрічатися. Це приклад тієї самої втечі.

Проте у світі багато людей добріші за членів вашої родини. Ви чекаєте, що весь світ буде таким, як ваші рідні, але ви даремно узагальнюєте.

Для початку просто схоже на побачення. Не кидайтеся у стосунки із головою. Тримайте ситуацію під контролем. На початку спілкування переконайтеся, що ви можете постояти за свої права. Захищайте себе. Високо цінуйте себе. Це спонукає вашого партнера робити те саме.

10. Не застосовуйте насильства до людей навколо вас. Не повторюйте жорстоку поведінку, з якою ви зіткнулися в дитинстві, зі своїм партнером, дітьми, друзями чи підлеглими. Насильству немає виправдання.

ФРЕНК: Я змінив своє ставлення до Адрієн багато в чому тому, що зрозумів: хоч я ніколи не б'ю її і нічого такого не роблю, мої постійні причіпки та запальність – це також форма насильства.

Якщо ви ображаєте того, кого любите, *негайно припиніть*. Якщо не можете припинити терміново зверніться за допомогою. Це краще, ніж існування всередині порочного кола провини.

Ми хочемо, щоб ви перепросили людей, яким завдали біль. Скажіть їм, що ви усвідомите свою неправоту, і попросіть у них прощення. Знайдіть свій шлях до змін.

Пам'ятайте про свою внутрішню дитину. Це найкращий спосіб утриматися від насильства.

Невеликий висновок

Шлях із пастки Недовіри та жорстокого поводження довгий і важкий. Але саме тому він приносить глибоке задоволення. Цей шлях веде вас до того, чого ви завжди хотіли – любити і бути коханим. Не треба все життя залишатися у пастці. Попросіть допомоги та видерніться з неї. Вимагайте назад речі, які, як каже Мадлен, по праву належать вам, – радість, яка можлива у теплих стосунках із людьми.

«Мене ніколи не люблять».

Пастка Емоційної депривації

Джед: *Тридцять дев'ять років. Розчарований у жінок.*

Коли Джед уперше увійшов до нашого кабінету, нас вразили дві речі: його краса та його байдужість. Від нього віяло відстороненістю, крізь яку було важко пробитися на терапії. На першій сесії він розповів, навіщо прийшов.

Він зустрічався з жінками з ранньої юності, але стосунки ніколи не тривали більше шести місяців. Вони завжди розвивалися за тією ж схемою. Спочатку він відчував надію та радість. Він вірив, що нарешті знайшов жінку, яку так довго шукав. Але, незважаючи на сильний потяг спочатку, стосунки незмінно закінчувалися розчаруванням та роздратуванням.

Джед: *А тепер це знову трапилося з Елейн. Я був певен, що цього разу буде інакше. Спочатку все йшло добре. Але так само, як і з іншими, через деякий час я відчув нудьгу і незадоволеність. Вона почала дратувати мене.*

ТЕРАПЕВТ: *Чим Елейн дратувала тебе?*

ДЖЕД: *Усім, що робила. Вона довго не передзвонювала, надто багато балакала на вечірках, надто багато часу проводила зі своїми друзями, надто довго стирчала на роботі, на день народження подарувала мені не дуже дорогий подарунок. Але переважно вона просто була недостатньо цікавою. Розумієте, я знаю, що вона любила мене. Але мені цього не вистачало. Мені потрібно більше.*

На початку любовних відносин Джед відчуває сильний потяг до партнерки. Але пристрасть поступово згасає, доки змінюється розчаруванням. Незабаром після цього стосункам приходить кінець.

Дастін: *Двадцять вісім років. Закохується у недоступних жінок.*

Дастін описав свої труднощі так:

ДАСТИН: *Весь час відбувається те саме. Я божеволію закохаюсь. З якоїсь причини у нас нічого не виходить. (Він починає загинати пальці.) Енн була заміжня, у Джессіки і Мелінди були хлопці, які про мене не знали, Ліза жила занадто*

далеко, а Гейл щойно розлучилася з іншим і була не готова до нових серйозних стосунків.

Коханки Дастіна зазвичай належать до певного типу – це холодні та відчужені жінки: «До доброзичливих і щедрих жінок я швидко втрачаю інтерес». Ті, від кого він справді без розуму, нарцисичні, егоїстичні, вимагають багато, але мало дають натомість. Хоча увага Дастіна може бути їм приємна, вони рідко зацікавлені у серйозних відносинах і ніколи не беруть на себе зобов'язань.

У Дастіна бурхливі зв'язки. Він проходить через екстази та агонії. У міру того як він стає все злішим і дратівливішим, жінці перестає подобатися проводити з ним час. Зрештою, стосунки обриваються. Дастін проходить через період засмучення, поки весь процес не починається заново з наступною жінкою.

Елізабет: *Сорок років. Щедро дарує емоційну підтримку, але чоловік не може відповісти їй тим самим.*

Елізабет та Джош одружені п'ять років. У них маленький син. Елізабет - любляча і турботлива мама і любить балувати свого сина. Їй боляче чути, як він плаче, і вона стрімголов мчить виконувати найдрібніші його примхи.

ЕЛІЗАБЕТ: *До народження дитини я була соціальним працівником. Але я пішла з роботи, щоб бути вдома з Денні. Моє життя крутиться довкола малюка. Час, який я проводжу з ним, сповнений блаженства.*

Але я нещасна з Джош. Він такий байдужий. Я ніби намагаюся вичавити воду з каменю. Я знала, що він такий, коли ми одружилися, але сподівалася, що він зміниться. Насправді стало лише гірше.

Джош – керівник великої корпорації. У нього шалений графік, і він подорожує по всьому світу. Елізабет проводить багато ночей і вихідних одна вдома з дитиною: «Навіть коли Джош вдома, все не набагато краще. Він думає лише про роботу, і здається йому нецікаво проводити час зі мною». Елізабет підозрює, що він зраджує її у відрядженнях. Вона постійно злиться. У поодиноких випадках, коли вони разом, вона більшу частину часу скаржиться і дорікає йому. Її злість тільки сильніше відштовхує Джоша.

У всіх пацієнтів, Джеда, Дастіна та Елізабет, – пастка Емоційної депривації. З нею ви абсолютно впевнені, що ваша потреба у коханні ніколи не буде задоволена.

Опитувальник емоційної депривації

Опитувальник нижче допоможе вам визначити, наскільки сильна ваша пастка. Оцініть кожен пункт відповідно до шкали, наведеної нижче.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене*
- 2 В основному неправильно*
- 3 Швидше вірно, ніж невірно*
- 4 Правильно невеликою мірою*
- 5 В основному правильно*
- 6 Ідеально описує мене*

Якщо ви оцінили якийсь із пунктів цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний рахунок вийшов низьким.

Оцінка	Опис
	1. Мені потрібно більше любові, ніж я отримую.
	2. Ніхто мене не розумію по-справжньому.
	3. Мене часто притягують байдужі

	партнери, нездатні задовольнити мої потреби.
	4. Я відчуваю свою відірваність від оточуючих навіть з найближчими людьми.
	5. В моєму житті не було жодної коханої людини, котра присвячувала би себе мені і була би небайдужа до того, що зі мною відбувається.
	6. Поряд зі мною немає людини, котра поділилася з зі мною теплом, обняла б мене і приласкала.
	7. У мене немає нікого, хто міг би по-справжньому вислухати мене и зрозуміти мої справжні почуття і потреби.
	8. Мені важко дозволяти людям піклуватися про мене, захищати, хоча в душі хочу саме цього.
	9. Мені важко дозволяти людям любити себе.
	10. Мені часто буває самотньо.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Емоційна деривація: Значення вашого результату.

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Досвід емоційної депривації

Досвід емоційної депривації складніше вдягнути слова, ніж деякі інші пастки. Часто його просто не вдається сформулювати. Це тому, що вихідна депривація з'являється дуже рано, ще до того, як ви дізнаєтеся слова, якими можна її описати. Ваш досвід емоційної депривації – це *почуття*, що ви завжди будете самотні, вам чогось не вистачатиме і вас ніколи не почують і не зрозуміють.

Емоційна депривація – це відчуття *порожнечі*. Найкраще передає її значення образ *покинутої* дитини. Це сумне та важке знання про те, що вам судилося бути одному.

Коли Джед уперше прийшов на терапію, він не міг пояснити, що його непокоїть. Спочатку він говорив: "Мені самотньо", "Я ніби в ізоляції". Пізніше він сказав, що відчував таке *сильне* почуття самотності та відчуження, що думав про самогубство.

ДЖЕД: Я емоційно мертвий. Відсутність близькості із жінками впливає на всі мої стосунки. У мене взагалі нема ні рідних, ні друзів.

Для Джеда світ – емоційна пустеля. Він може відпочити від ізоляції лише на ранніх стадіях стосунків із жінками. І, як ми зазначали, це триває недовго.

Деякі люди з цією пасткою бувають *вимогливими* у стосунках. Вам завжди мало того, що дають. Запитайте себе:

"Мені тільки кажуть, що я вимогливий, чи я насправді занадто багато прошу?"

Джед – саме той випадок. Елейн ретельно продумала вечірку на його день народження, вклала багато сил та коштів. Однак, відкривши свій подарунок, Джед відчув гострий укол розчарування: «Те, що я дарував їй, було *набагато* дорожчим». Саме це нав'язливе почуття депривації у відповідь на прояв турботи характеризує людину з такою пасткою.

Один із способів, яким Елізабет виявляла свою пастку, – вибір роботи, яка мала на увазі задоволення потреб інших людей. Вона стала соцпрацівником. Можливо, ваша професія теж пов'язана з лікуванням та допомогою іншим. Вона компенсує ваші власні незадоволені емоційні потреби. Так само ви можете докладати неймовірних зусиль, щоб задовольняти потреби ваших друзів. Елізабет казала:

ЕЛІЗАБЕТ: Я завжди слухаю. Інші люди розповідають мені про свої проблеми, і я допомагаю їм як можу, але нікому не розповідаю про свої проблеми. Здається, тож я і прийшла до вас. Я розумію людей краще, ніж вони розуміють мене чи хоча б намагаються зрозуміти.

Хронічне розчарування у людях – ще одна ознака пастки емоційної депривації. Усі вас підводять. Ми говоримо не про одноразове розчарування, а про серію подібних випадків протягом тривалого періоду. Якщо, оцінюючи свій досвід, ви вважаєте, що не можете розраховувати на емоційну підтримку людей, це ознака того, що у вас є ця пастка.

Джерела емоційної депривації

Пастка Емоційної депривації починається з людини, яка служить дитині материнською фігурою і на якій лежить більша частина відповідальності за емоційну турботу про дитину. У деяких сім'ях цю функцію виконує чоловік, але у нашій культурі це жінка. Фігура батька також важлива, але у перші роки життя саме мати перебуває у центрі світу дитини. Ці перші стосунки стають прототипом наступних. Все життя майже всі близькі зв'язки будуть нести друк того першого досвіду, який людина пережила з матір'ю.

У разі емоційної депривації дитина отримує менше материнського піклування, ніж потрібно. Термін турбує багато вимірювань, як можна побачити з таблиці, що описує джерела цієї пастки. Словом *матір* ми позначаємо материнську фігуру.

Джерела емоційної депривації

1. Мати холодна та неласкова. Вона недостатньо обіймає та каже дитину.

2. Дитина не відчуває, що її люблять і цінують як дорогу та особливу людину.

3. Мати не приділяє дитині достатньо часу та уваги.

4. Мати не надто прислухається до потреб дитини. Їй складно симпатизувати світові. Насправді вона не має справжнього зв'язку з дитиною.

5. Мати не вміє заспокоювати дитину. У цьому випадку дитина може не навчитися заспокоюватися сама або приймати втіху від інших людей.

6. Батьки неадекватно наставляють та направляють дитину. У нього немає опори у розвиток.

Джед мав важку депривацію. Про нього майже повністю забули. Його матері було сімнадцять років, коли вона завагітніла. Його батько був набагато старший, одружений і відмовився визнавати Джеда. Мати сподівалася, що коли Джед народиться, чоловік пом'якшиться і залишиться з нею. Однак цього не сталося.

ДЖЕД: Після мого народження батько все одно не зацікавився. Як тільки вона зрозуміла, що я не допоможу його повернути, вона втратила до мене інтерес. Вона чекала, що її життя відразу повернеться в нормальне русло і вона продовжить зустрічатися з багатими чоловіками. Їй не варто мене народжувати.

Ми часто чуємо подібні фрази від пацієнтів із пасткою Емоційної депривації: «Я не знаю, навіщо вона мене народила» або «Ім не слід заводити дитину». З раннього віку Джед знав, що до нього нікому немає діла.

ДЖЕД: Більшу частину часу її взагалі не було поряд. Але навіть коли вона приходила, нічого не змінювалося. Якщо я

чогось хотів від неї, вона говорила: «Замовкни, йди в ліжку, тобі час спати» – і продовжувала займатися своїми справами, ніби мене нема.

Депривація Елізабет виглядала менш серйозною. Її мати була відповідальною людиною і не покинула б свою дитину. Однак, як і мати Джеда, вона була схильна до нарцисизму. Замість того щоб сприймати дитину як окрему людину з її власними потребами, вона вважала доньку продовженням себе. Вона бачила в Елізабет об'єкт, який можна використовуватиме задоволення своїх амбіцій.

Мати Елізабет мріяла про багатство, але їй не вдалося цього досягти. Вона хотіла, щоб Елізабет вийшла заміж за багатого чоловіка.

ЕЛІЗАБЕТ: Вона навчила мене бути чарівною та привабливою. Це була ціна її кохання. Вона навчила мене розважати гостей. Вона водила мене по магазинах і одягала мене як лялечку. Але коли ми поверталися з магазину та гості йшли, вона ігнорувала мене. Я просто їй була не потрібна.

Елізабет виросла та виконала бажання матері. Вона вийшла заміж за багату людину. Тепер вона – дружина керівника. Він хоче, щоб вона була чарівною та привабливою для гостей. Коли гості йдуть, він її ігнорує.

У Дастіна, який закохується в недоступних жінок, мати була начебто непоганою. Вона все робила правильно. Дастін отримував від неї найкращі іграшки, найкращий одяг, школи, канікули. Але все ж таки в повітрі витало відчуття холоду. Мати Дастіна була успішним юристом. Вона збудувала кар'єру в ті часи, коли жінки рідко ставали професіоналами своєї справи. Вона майже повністю зосередилася на роботі, а вдома була поглинута собою та розсіяна.

Хоча вона й не визнавалася собі в цьому, Дастін здавався їй тягарем, настирливою дитиною, яка відволікала її від по-справжньому важливих справ. Вона не була лагідною. Їй не вдавалося виявляти ніжність навіть до людей, яких вона любила

сильніше, ніж Дастіна. Потай вона звинувачувала сина в тому, що не дуже любила його. Вона не вважала себе винною.

Дастін виріс із тугою за відсутньою материнською любов'ю і приховав своє горе під твердою оболонкою гніву. Це приклад контратаки, яку ми описали у четвертому розділі. Зовні він здавався розпещеним зухвалим хлопчиськом.

Тепер дорослий Дастін відтворює свою пастку Емоційної депривації у численних зв'язках із неприступними жінками. Він вступає в одні безнадійні стосунки за іншими. Кожна жінка неминуче виводить його з рівноваги, і він вимагає від неї дедалі більше. І завжди справа закінчується тим, що жінка розбиває його серце.

ДАСТІН: До терапії я не уявляв, що це замкнене коло. Щоразу я думав, що просто випадково закохався у жінку, яка просто випадково виявилася неприступною.

Хоча мати була з ним холодна, в одному Дастіну пощастило. Він мав люблячий батько. Якби не стосунки з батьком, Дастін міг назавжди закритися від близького контакту з людьми. Кохання, яке подарував Дастіну батько, частково зцілило шкоду, заподіяну матір'ю, так що дія пастки залишилася обмеженою. Він зміг сформувати інші здорові стосунки поза сім'єю.

Пастка Дастіна не повністю поглинула його доросле життя. Він не всіх вважає байдужими – лише жінок, у яких закохується. У Дастіна багато хороших друзів, чоловіків та жінок, яким він виливає горе від своїх бурхливих любовних переживань.

Випадок Дастіна показує, яку важливу роль ранньому житті дітей грає батько. Якщо в сім'ї холодна мати, то люблячий батько приносить світло психологічно похмуре життя дитини. Любов батька може частково зцілити емоційну депривацію. Якщо дитині пощастить, батько сам відчує, що мати неадекватна, і сильніше про неї піклуватиметься. Як сказав Дастін: "Мій батько допоміг мені не втратити надію". Так само діти, у яких був відсторонений батько і любляча мати, можуть, ставши дорослими, відтворювати свою емоційну депривацію у певних відносинах, але не в усіх. Наприклад, дочки байдужих батьків виявляють цю

пастку в романах із чоловіками, але меншою мірою – в інших типах стосунків.

Іноді на те, щоб виявити у пацієнта пастку Емоційної депривації, витрачається багато часу. На відміну більшості інших пасток, де батько *активно* завдає шкоди дитині, емоційна депривація – результат *відсутності* певних дій. Батьківську критику, яка дає початок пастці Неповноцінності, або домінування, що формує пастку Покірності, помітити легко. Дитина запам'ятовує вчинки батька. Але емоційна депривація – це *недоліч* чогось, чого дитина ніколи не знала і що буває важко розпізнати. Якщо не йдеться про крайні випадки, може знадобитися серйозне дослідження, щоб зрозуміти, що вам у дитинстві не вистачало чогось важливого. Вам доведеться поставити собі певні запитання: «Ми були близькі до матері? Вона мене розуміла? Я відчував її кохання? Я любив її? Чи була вона люблячою та лагідною? Чи міг я розповісти їй про свої почуття? Чи могла вона дати мені те, що мені було потрібно?»

На терапії багато людей з пасткою Емоційної депривації спочатку говорять так: «О, я мав нормальне дитинство. Мама завжди була поряд». Дастін почав терапію зі слів: «Мама дала мені все. У мене було все, що я хотів. Однак, коли вони описують свої минулі та нинішні стосунки, щось виявляється не так. Простежується лякаюча закономірність – людина відчуває відсутність зв'язку. Можливо, він занадто чутливий до неуважності або постійно відчуває гнів. Тільки-но повернувшись назад, ми розуміємо, звідки все це береться. Хоча Емоційна депривація – одна з найпоширеніших пасток, її найчастіше найважче виявити.

Романтичні відносини

У нашій культурі романтичні відносини зазвичай вважаються найближчими. Тому люди з пасткою Емоційної депривації уникають їх чи вступають у них лише ненадовго. Це типова реакція втечі. Однак якщо ви прагнете любові або просто не хочете залишитися на самоті, можливо, у цих відносинах ваша пастка проявляється найсильніше.

Ймовірно, ви, як Джед, розривали зв'язок, коли люди надто з вами зближалися. Ви знаходили зручні причини піти. Або, як Дастін, ви захищалися від близькості, обираючи недоступних партнерів. Або, як Елізабет, шукали тих, хто буде поряд, але залишиться холодним та не щедрим. Не має значення, яким шляхом ви підете, - кінцевий підсумок один. Ви опиняєтеся в ситуації, в якій не вистачає емоційного тепла і таким чином повторюєте депривацію зі свого дитинства.

Наступна таблиця перераховує деякі небезпечні сигнали, яких слід уникати ранніх стадіях відносин. Вони говорять про те, що ви збираєтеся знову повторити свій поведінковий патерн і зійтися з людиною, яка буде з вами емоційно холодна.

Сигнали небезпеки на ранніх стадіях відносин

- 1. Він/вона мене не слухає.*
- 2. Він/вона говорить двох.*
- 3. Йому неприємно чіпати і цілувати мене.*
- 4. Він/вона лише зрідка буває доступним.*
- 5. Він/вона поводить себе холодно і відсторонено.*
- 6. Вам набагато сильніше хочеться близькості, ніж йому.*
- 7. Людина не піклується про вас, навіть коли ви почуваетесь вразливою.*
- 8. Чим сильніше він/вона усувається, тим одержиміше ви стаєте.*
- 9. Він/вона не розуміє ваших почуттів.*
- 10. Ви віддаєте набагато більше, ніж отримуєте.*

Коли кілька цих сигналів виникають одночасно, *біжіть* – особливо якщо вас сильно тягне до цієї людини. Ваша пастка спрацювала з повною силою.

Ми знаємо, що важко наслідувати цю пораду. Ви щосили намагаєтеся зберегти відносини. Так сталося з Дастіном. Проходячи психотерапію, Дастін почав зустрічатися з Крістін. Крістін була гарна; вона була успішною моделлю в Нью-Йорку, і її домагалися багато чоловіків. Хоча Дастін знав, що їхній роман приречений, він не зміг зупинитися. Його пастка билася за ці стосунки. Ми дивилися, як розгортається процес: захоплення

від того, що Крістін приїхала на вихідні до нього в заміський будинок, змінилося депресією після її остаточної відмови зустрітися або відповісти на один із його відчайдушних телефонних дзвінків.

Навіть якщо ви виберете відповідного, емоційно залученого партнера, вам все одно слід уникати деяких небезпечних моментів.

Пастки Емоційної депривації у відносинах

1. Ви не кажете партнеру, що вам потрібно, а потім засмучуєтеся, що ваші потреби не задоволені.

2. Ви не говорите партнеру, як почуваетесь, а потім засмучуєтеся, що вас не розуміють.

3. Ви не дозволяєте собі стати вразливим, щоб ваш партнер зміг захищати чи спрямовувати вас.

4. Ви відчуваєте себе знедоленим, але мовчите та таїте образу.

5. Ви часто стаєте злим та вимогливим.

6. Ви постійно звинувачуєте партнера в тому, що він недостатньо про вас піклується.

7. Ви стаєте відстороненим та недоступним.

Ви підживлюєте свою депривацію, саботуючи відносини, і стаєте гіперчутливим до проявів байдужості. Ви чекаєте, що коханий прочитає ваші думки та чарівним чином виконає ваші бажання. Хоча, як ми побачимо далі, деякі люди навпаки стають вимогливими, щоб контратакувати пастку, більшість не просять те, чого хочуть. Вам не спадає на думку розповісти про свої потреби, а потім ви страждаєте, віддаляєтеся або злитесь, коли ваші емоційні потреби не задовольняються.

Вибагливість у відносинах

Деякі люди з пасткою Емоційної депривації йдуть у контратаку ; вони компенсують своє почуття депривації, стаючи ворожими та примхливими. Ці люди *нарцисичні*. Вони поведуться так, ніби всі зобов'язані задовольняти їхні потреби. Вони багато вимагають і часто дійсно багато отримують від тих, з ким вступають у любовний зв'язок.

Джед якраз такий. Неважливо, наскільки віддано жінка піклується про нього, він все одно вважає, що його потреби ігноруються. Однак замість того, щоб образитися, він починає *злитися*. Це дуже відрізняється від поведінки Елізабет, яка також гіперчутлива до нестачі емоційного залучення, але *мовчить* про те, що їй потрібно. Джед та Елізабет ілюструють два різні стилі подолання емоційної депривації: гнів і примхливість Джеда типові для контратаки, а мовчання Елізабет характерне для відступу.

Чому люди реагують на емоційну депривацію, стаючи нарцисичним? Відповідь лежить у комбінації пасток Емоційної депривації та Вибраності. Нарциси, чиї важливі *емоційні* потреби у дитинстві були задоволені, навчилися боротися із почуттям знедоленості, ставши вимогливими інших, більш *поверхових* речах.

Наприклад, ви можете бути дуже примхливими в їжі, в одязі, у виборі людей і місць. Ваші вимоги є *матеріальними*. Ви потребуєте чого завгодно, крім справжнього предмета вашої спраги – емоційної турботи. На жаль, матеріальні претензії – жалюгідна заміна кохання та розуміння, тому ви залишаєтеся незадоволені. Ви продовжуєте бажати матеріальних нагород, не звертаючись до глибинної проблеми, і *ніколи* не задоволені.

У дитинстві вам дозволялося вимагати задоволення емоційних потреб. Ваша мати (мабуть) на це не реагувала. Але якщо вона потурала іншим вашим примхам, це було вже *щось*. Саме так відбувалося з Дастіном. Хоча його мати трималася холодно, їй чудово вдавалося виконувати інші його вимоги. Вона була щедрою на матеріальні подарунки, тому Дастін виробив почуття обраності стосовно матеріальних благ. На відміну від нього деяких дітей позбавляють і того, і іншого – і емоцій, і речей. Куди б вони не звернулися, вони стикаються зі знедоленістю. Такі діти зазвичай здаються і нічого не чекають - вони справляються з пасткою за допомогою відступу.

Відносини з нарцисом відрізняються нещирістю. Навіть його спілкування з найближчими людьми залишається поверховим. Якщо це ваш випадок, то в глибині душі ви відчуваєте розпач. Оскільки ви рідко просите, щоб ваші головні

емоційні потреби задовольнили, у спілкуванні з людьми звучать фальшиві ноти.

Наступний список описує кроки, за допомогою яких можна змінити пастку емоційної депривації.

Зміна емоційної депривації

1. Зрозумійте свою дитячу депривацію. Відчуйте обділену дитину всередині себе.

2. Слідкуйте за відчуттям знедоленості у ваших сьогоднішніх стосунках. Усвідомте свою потребу у турботі, емпатії та керівництві.

3. Перегляньте минулі відносини і виявіть повторювані закономірності. Перелічіть небезпечні моменти, яких відтепер уникатимете.

4. Уникайте холодних партнерів, до яких ви відчуваєте сильний потяг.

5. Дайте стосункам шанс, коли знайдете емоційно щедрого партнера. Просіть те, чого вам хочеться. Покажіть партнеру свої слабкі сторони.

6. Перестаньте звинувачувати партнера та вимагати, щоб ваші потреби задовольнялися.

Давайте вивчимо кожен крок докладніше.

1. Зрозумійте свою дитячу депривацію. Відчуйте обділену дитину всередині себе. Розуміння завжди перший крок до зміни. Ви повинні змиритися з правдою про те, що трапилося з вами в дитинстві. Як ми вже зазначили, з емоційною депривацією це складніше, ніж з іншими пастками. Ви могли навіть не розуміти, що вас позбавили турботи.

Джед знав, що до нього ставилися байдуже. Настільки явну депривацію розпізнати легко. Навіть на початку терапії він міг відтворювати образи своєї занедбаності: безліч важливих моментів, коли з ним не було матері, від отримання першого скаутського значка і до випускних церемоній у школі та університеті. Він пам'ятав, як підробляв підпис матері в шкільному щоденнику, бо сама забувала поставити її.

Джед відчував гнів через депривацію, але йому важко було усвідомити біль (це типово для контратакуючих). Елізабет, зі свого боку, відчувала біль і свою дитячу самотність (типово для тих, хто відступає). Їй було важче зазнати гніву. З депривацією пов'язані і гнів, і скорбота. Як ви побачите, важливо відчувати і те, й інше.

Дастіну та Елізабет було важче зрозуміти своє минуле. Їм потрібно було оголити не такі очевидні процеси. Ми впевнені, що існує три різні типи емоційної депривації. Якщо з цього погляду подивитися, вам стане зрозуміліше, що саме трапилося з вами в дитинстві. Можливо, ваші потреби не задовольнялися лише в одній або двох сферах.

Три види емоційної депривації

1. Позбавлення турботи
2. Позбавлення емпатії
3. Позбавлення захисту

Кожен тип депривації пов'язаний із різними аспектами кохання. *Турбота* пов'язана з *теплом*, увагою та фізичними проявами ласки. Батьки обіймали, захитували вас? Вони вас заспокоювали та втішали? Вони проводили час з вами? Вони обіймають та цілують вас зараз, коли ви бачитеся?

Емпатія – це присутність поряд людини, яка *розуміє* ваш світ і *цінує* ваші почуття. Батьки вас розуміли? Вони відповідали ваші почуття? Ви могли їм довіритися, якщо у вас були проблеми? Вони з цікавістю слухали те, що ви кажете? Чи стали б вони обговорювати з вами свої почуття, якби ви їх попросили? Вони вміли спілкуватися з вами?

Зрештою, *захист* – це забезпечення вас *силою*, *напрямом* та *настановами*. У вас у дитинстві була людина, до якої ви могли звернутися за порадою і яка була джерелом втіхи та підтримки? Чи був із вами хтось, хто приділяв вам увагу і з ким ви відчували себе у *безпеці*?

Джед пережив важку депривацію у всіх трьох сферах. Йому завдали такої шкоди, що у дорослому віці він не міг ні давати, ні отримувати турботу, емпатію чи захист. У Елізабет та Дастіна ситуація була складнішою.

Дастін відчував, що мати його *захищає*, і вона була гарною людиною, до якої можна звернутися за розумною та об'єктивною порадою. Дастін якимось дивом розумів, що ім'я та багатство сім'ї захищають його від неприємностей. Мати Дастіна не дарувала йому турботу та емпатію, однак у нього був дбайливий та співчувальний батько, який виправив частину шкоди, завданої матір'ю, та послабив його пастку.

Елізабет, здавалося б, отримала у дитинстві багато кохання та ласки. Вона згадала безліч образів того, як мати цілує та обіймає її. Ось типове спогад: «Я сиджу у мами на колінах. Ми на святі. На мені гарне плаття. Я почуваюся красивою та незвичайною». Це поверховий образ, як і фальшиве кохання її матері. Вона виявлялася лише з приходом гостей, які могли її

побачити. Елізабет зазнала нестачі турботи на глибинному рівні. Але, як і Дастін, вона відчувала себе захищеною в дитинстві: мабуть, вона *надто* часто зверталася до матері за порадою. У будь-якому випадку Елізабет явно зазнала депривації емпатії. Наприклад, на терапії вона створила наступний образ:

Терапевт: Що відбувається?

ЕЛІЗАБЕТ (із заплющеними очима): Я з мамою на святкуванні дня народження. Мама велить мені піти та поцілувати іншу маленьку дівчинку. Я говорю, що мені не подобається та дівчинка. Але мама хоче, щоб вона мені подобалася, і каже: Що за дурниці, звичайно, вона тобі подобається.

ТЕРАПЕВТ: Як ти почуваєшся?

ЕЛІЗАБЕТ: Як невидимка.

Мати не *сприймала* почуттів Елізабет і не могла їх відобразити. Вона не знала, що відчуває її дочка, і не дбала про це.

Перший крок до розуміння вашої дитячої депривації – створити образи. Знайдіть тихе безлюдне місце і дозвольте образам з вашого дитинства спливати в умі. Повністю відчуйте ці спогади з усіма емоціями. Відчуйте образи, потім вивчіть їх. Створіть образи кожному за батька. Як у випадку Дастіна, один з батьків міг пом'якшити шкоду, завдану іншим. Згадайте решту членів вашої родини, щоб створити повну картину.

2. Слідкуйте за відчуттям знедоленості у ваших сьогоднішніх стосунках. Усвідомте свою потребу у турботі, емпатії та керівництві – і знедоленість у своєму нинішньому житті. Навчіться помічати, як спрацьовує ваша пастка. Це може відбуватися, коли ви відчуваєте, що вас ігнорують, що вам порожньо й самотньо, чи ніхто не розуміє ваших почуттів. Ви переживаєте, коли ваша кохана людина байдужа, холодна і не вкладає всього себе у стосунки. Ви гніваєтеся через те, що вам потрібно бути сильним, ви завжди дбаєте про партнера і ніколи не буває навпаки. Будь-яке сильне почуття депривації підкаже,

що ви зіткнулися з тригером пастки і вам потрібно приділити увагу тому, що відбувається.

Важливо дозволити собі випробувати емоції, що виникають, коли спрацьовує пастка. Намагайтеся не приглушувати жодних почуттів. Досліджуйте весь спектр емоцій якнайповніше.

Для того, щоб краще усвідомити свої почуття, використовуйте роботу з образами. Коли якась подія у вашому нинішньому житті провокує виникнення сильного почуття знедоленості, знову переживіть цей досвід через образи. Дозвольте всім своїм почуттям виявитися. Усвідомте свою потребу у турботі, емпатії та захисті. Потім поєднайте новий образ із образом з минулого, коли ви були дитиною і почували себе так само. Якщо ви таким чином неодноразово перемикатиметеся між сьогоднішнім і минулим, то зможете глибше зрозуміти, як відтворюється ваша дитяча депривація в нинішніх відносинах.

Дастін виконав цю вправу з образами під час нашої сесії. Він описував інцидент із Крістін, який сильно його засмутив. Вони вже розлучилися і випадково зіткнулися на вечірці. Ми попросили Дастіна створити образ Крістін.

Терапевт: Що ти бачиш?

ДАСТИН: Я бачу Крістін. Вона стоїть у центрі образу, одягнена у біле – як на картинці у журналі. Вона холодна та досконала. Її оточує скло.

Терапевт: Де ти?

ДАСТИН: Я по той бік скла. Я намагаюся щось сказати їй, але вона не чує мене через скло. Я не можу змусити її подивитись на мене. Я махаю руками і кричу, але вона мене не чує.

ТЕРАПЕВТ: Як ти відчуваєшся?

ДАСТИН: Самотньо.

Потім ми попросили Дастіна згадати образ із дитинства, коли він відчував те саме. До нього прийшов спогад про матір.

ДАСТИН: Я бачу, як вона сидить на дивані і читає, а я дуже тихо ходжу по кімнаті, бо знаю: вона розсердиться, якщо заваджу їй.

3. Перегляньте минулі відносини і виявіть повторювані закономірності. Перелічіть небезпечні моменти, яких відтепер

уникатимете. Складіть список найважливіших відносин у вашому житті. Ви можете зосередитись на романтичних відносинах, або на сім'ї, або на близьких друзях; подумайте, що пішло не так у кожному випадку. Людина не змогла або не захотіла задовольнити ваші потреби? Ви відштовхнули його чи її своїми безперервними вимогами, які, навіть, будучи виконані, все одно нічого не змінювали? Вам набрид той, хто добре з вами поводився? Ви отримували зі стосунків більше, ніж здавалося вам у той момент?

У процесі складання цього списку Дастіну стали очевидними закономірності його поведінки. Він побачив, що з кожною жінкою, до якої його вабило, з *самого початку* було ясно, що вона емоційно недоступна. Звісно, він ігнорував ті ранні попередження. Йому було боляче усвідомити терапії, що його найпристрасніші любовні стосунки виявилися спочатку приреченими.

Паттерн, який прояснився за допомогою списку, складеного Елізабет, полягав у тому, що вона багато віддавала кожній людині, але мало отримувала натомість. А у випадку Джеда виявилось, що він не був щасливий з жодною жінкою, якою б щедрою вона не була. У своєму характерному звинувачувальному тоні він заявив: "Це список жінок, які розчарували мене". Яким буде ключовий принцип вашого списку? Яких небезпек потрібно уникати?

4. Уникайте холодних партнерів, до яких ви відчуваєте сильний потяг. Чи не зв'язуйтеся з байдужими людьми. Це правило важко дотримуватись, тому що саме вони особливо приваблюють вас. Ми часто пропонуємо клієнтам дотримуватись практичного правила: якщо ви зустріли людину, до якої вас сильно тягне, поставте своєму потягу оцінку за шкалою від 0 до 10. Якщо ви поставили 9 або 10, подумайте двічі, перш ніж вступати у відносини з цією людиною. Іноді все складається добре, але після більших перипетій. Однак частіше сильний потяг, який ви відчуваєте, ґрунтується на пастках, які ці люди

задіяють у вас, а не на позитивних якостях, що допомагають підтримувати тривалі міцні стосунки.

Ми не хочемо сказати, що вам потрібно провести життя з людиною, якій ви ставите низьку оцінку привабливості – від 0 до 5. Для успішного партнерства потрібна *певна* симпатія. Але якщо романтичний потяг - єдине, *що вас пов'язує*, то в довгостроковій перспективі швидше за все *нічого* не вийде. У світі багато «шісток», «сімок» та «вісімок». Хтось із них здатний подарувати вам щастя – можливо, вперше у вашому житті.

5. Дайте стосункам шанс, коли знайдете емоційно щедрого партнера. Просіть, чого вам хочеться. Покажіть партнеру свої слабкі сторони. Дуже часто людям із цією пасткою здорові стосунки навіюють нудьгу та незадоволення, і вони прагнуть геть. Не йдіть так швидко, навіть якщо вам не надто весело. Можливо, потрібно просто звикнути до дивного відчуття, що ваші емоційні потреби виконуються.

Після фіаско з Крістін Дастін став зустрічатися з жінкою на ім'я Мішель, теплою та турботливою. Спочатку Дастіна дуже сильно вабило до неї, але незабаром це змінилося. У міру зміцнення відносин потяг, який він відчував до неї, згасло. Він приходив на сесію і розповідав, що Мішель йому набридла, що вона його більше не приваблює і, можливо, все це велика помилка. Однак, ми продовжували сподіватися. У їхньому житті відбувалися й гарні речі. Дастін дозволяв Мішель піклуватися про нього, і ми вірили, що вони мають майбутнє.

Багато чого не давало згаснути нашій надії. По-перше, *колись* Мішель йому подобалася. Потяг не виникає на порожньому місці. Якщо вона хоч трохи була присутня на самому початку, варто спробувати оживити його, вивчивши проблеми у відносинах. Можливо, питання в тому, щоб дозволити собі зблизитися з партнером, стати відкритішим і попросити того, чого вам хочеться.

Під час наших бесід Дастін зрозумів, що багато часу йому не було нудно з Мішель, але він сердився, що вона не дає йому

того, що йому потрібно. Звичайно, адже Дастін *не говорив* їй про це. Таке часто трапляється під час емоційної депривації. Ви тримаєте свої бажання в секреті і сердитесь, коли їх не виконують. Приховуючи свої потреби, ви відступаєте перед пасткою. Ви робите все можливе, щоб ваші потреби *все одно* залишалися незадоволеними, навіть якщо ваш партнер – любляча людина. Просто скажіть йому, що вам потрібно. Дозвольте партнеру подбати, захистити та зрозуміти вас.

Ми розуміємо, що це може лякати, тому що вам потрібно стати *вразливим до партнера*. Ви добре навчилися протилежному: бути невразливим, берегти себе від розчарування. У дитинстві (а можливо, і після) у вас були на це вагомі причини. Але спитайте себе: «Тепер все по-іншому? Я можу довіряти цій людині?» Якщо відповідь так – можливо, варто ризикнути.

6. *Перестаньте звинувачувати партнера та вимагати, щоб ваші потреби задовольнялися.* Як говорив Дастін: «Мій гнів зростає. Я діходжу до точки кипіння, відчуваю тільки образу і звітую Мішель». Не збирайте зло. Прямо говоріть партнеру, чого хочете. Коли злитесь, скажіть йому, що ви відчуваєте. Робіть це спокійно, без звинувачень. За злістю ховаються біль та ранимість. Поділіться цим із партнером. Якщо ви покажете тільки свою злу і примхливу оболонку, ви відлякаєте партнера і завадите йому зробити вам те, що вам потрібно. Злившись і вередуючи, ви руйнуєте себе. Це рідко працює. Вам майже *ніколи* не стає краще – тільки гірше та гірше.

Багато з того, що тут сказано, стосується спілкування. Якщо ви хочете, щоб відносини працювали, вам потрібно бути готовим висловити партнерові свої думки та почуття та сформулювати нові зв'язки.

Прогноз змін

Змінюватися непросто. Як ми вже казали, все у ваших руках. Багато в чому те, наскільки ви змінитесь, залежить від

вашої старанності та наполегливості. Ваша пастка Емоційної депривації просто не зникне. Потрібно повільно руйнувати її - чинити опір щоразу, коли вона спрацьовує, спрямувати на боротьбу з нею всі свої думки, почуття та поведінку.

Сумно, але чим сильніше ви постраждали в дитинстві, тим наполегливіше доведеться працювати – це ще одна несправедливість у вашому житті. Вам може знадобитися професійна допомога. Останній розділ цієї книги розповідає, як її знайти.

Джед знадобився багато часу, щоб почати змінюватися в процесі терапії. Йому було дуже важко стати *вразливим* перед оточуючими та перед нами. У нього завжди була установка: краще все втратить, ніж так ризикуватиме. Обладунки, які чудово захищали його в дитинстві, для дорослого стали ворогом, який ізолював його від близьких стосунків.

Джеду виявилось легше усвідомити гнів, пов'язаний із минулим, ніж відчувати біль. Він частіше відчував злість і саме її висловлював. Джед ніколи не вважав себе відповідальним за *розвиток* відносин. Він завжди концентрувався на тому, як інша людина розчаровувала і підводила його.

Спочатку це було темою нашої терапії. Ми обговорювали, як його підводимо і допомагаємо йому, які бувають інші, ефективніші види терапії. Але щось змушувало його ходити до нас. В душі він знав, що, відмовившись від нас, просто перейде до чергових порожніх і недовговічних стосунків. Він почав давати вихід болю своєї самотності.

Джед: Я пив каву у вуличному кафе, і туди зайшла одна пара. Чоловік обіймав жінку і дивився на неї. Важко описати це, але раптом я згадав, як мама взяла мене на руки і обняла, і мені захотілося заплакати.

Джед почав ділитися своєю вразливістю та болем з іншими. Нещодавно він уперше пройшов шестимісячний рубіж у романтичних відносинах. Він має намір одружитися з жінкою на ім'я Ніколь.

Елізабет під час терапії пішла від свого чоловіка Джоша. Ми не підштовхували її до цього рішення, але підтримали його. Ми вважаємо, що людині потрібно йти з безнадійного

незадовільного партнерства. Елізабет довго і наполегливо намагалася налагодити стосунки з Джошем, але безрезультатно. Залишившись із ним, вона, швидше за все, все життя прожила б у невдоволенні та роздратуванні. Джош недостатньо любив її, щоб змінитись.

Після розлучення Елізабет двічі повторила свій патерн поведінки з двома іншими холодними та скупими чоловіками. «Начебто мені потрібно було знову прожити цю закономірність, щоб помітити її», – сказала вона. Її все ще тягне до нарцисичних чоловіків, але тепер вона стримує себе. Нещодавно Елізабет почала зустрічатися з Марком. У її житті це перші стосунки з чоловіком, у яких вона не лише дарує кохання, а й отримує її натомість. Вона каже: «Я дозволяю Марку піклуватися про мене. Напевно, це дивно, що мені доводиться вчитися *приймати* кохання, але відбувається саме це».

Дастін залишився з Мішель. Вони одружилися, і в них народилася дитина. Дастін описував своє життя на одній із наших останніх сесій:

ДАСТИН: Я іноді все ще незадоволений, ніби мені чогось не вистачає. Але більшість часу я відчуваю тісний зв'язок. Я піднімаю очі, бачу Мішель із малюком і раптово згадую, що я більше не самотній.

9

«Я не такий, як усі».

Пастка Вигнання із товариства

Дебра: *Двадцять п'ять років. Спілкуючись з людьми, вона відчуває тривогу і вважає себе найгіршою.*

На першій сесії Дебра розповідає, що страждає від нестачі спілкування. Після закінчення коледжу їй важко заводити нові знайомства.

ДЕБРА: *Я сім місяців не була на побаченні. Ніхто не хоче зі мною зустрічатись.*

ТЕРАПЕВТ: *Де ти зазвичай знайомишся з людьми?*

ДЕБРА: *Це також проблема. Я ненавиджу кудись ходити, щоб знайомитись. Я дуже сором'язлива. Я не можу говорити з людьми і не сподіваюся, що я їм сподобаюся.*

Ми здивовані, що Дебра так відчувається, тому що ми знаходимо її дуже привабливою. І знову виявляється, що з нами людина не обов'язково поводить себе так само, як у суспільстві. У колективі люди відчувають набагато більше сором'язливості.

Як з'ясувалося, Дебра уникає спілкування: «Мене це надто турбує». Коли їй тривожно, вона "не знає, що сказати" і говорить "дурості". Вона вважає себе непривабливою і не вірить, що чоловіки нею зацікавляться (і знову ми здивовані, адже Дебра досить гарна).

Зі сльозами на очах вона каже, що іноді відчуває: вона «не вміє спілкуватися як нормальна доросла людина».

Адам: *Тридцять п'ять років. Страждає від самотності.*

Із самого початку в Адамі відчувається якась відокремленість. Він ніби намагається триматися осторонь. Йому важче, ніж Дебре, пояснити, у чому справа, але його проблема теж полягає на самоті.

Адам відчуває, що *відрізняється* від інших людей. «Мені ніде немає місця», – каже він. Він має кілька близьких друзів, з якими він періодично зустрічається, але це відбувається все рідше.

Адам: Я боюся, що залишуся зовсім один. З колегами у мене мало спільного, а у моєму особистому житті рідко щось відбувається. Я просто не відчуваю, що для мене є десь місце. Я ніби завжди стою зовні і лише заглядаю в середину суспільства.

Адам здатний заводити близькі стосунки. У минулому у нього були коханки та друзі. Однак він перестав зустрічатися з людьми і, окрім роботи, ні з ким не спілкується. Як і Дебра, він уникає компаній.

Опитувальник вигнання із товариства

Цей опитувальник виміряє силу вашої пастки Вигнання із суспільства. Оцініть кожен пункт відповідно до шкали, наведеної нижче.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене
- 2 В основному неправильно
- 3 Швидше вірно, ніж невірно

4 Правильно невеликою мірою

5 В основному правильно

6 Ідеально описує мене

Якщо ви оцінили якийсь із пунктів цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний рахунок вийшов низьким.

Оцінка	Опис
	1. Спілкуючись з людьми , я часто ніяковію.
	2. Я відчуваю себе нудним і ніяким на вечірках і в інших групах людей.Я ніколи не знаю, що сказати.
	3. Люди, з якими я хочу дружити, в чомусь кращі за мене (наприклад, мають кращий вигляд, популярніші, багатші, вище за статусом, більш освідченні і успішніші)
	4. Я обираю уникати подій та справи, котрі потребують спілкування з людьми.
	5. Я відчуваю себе непривабливим – занадто товстим, худим, високим, низьким, некрасивим і так далі.
	6. Я відчуваю, що сильно відрізняючь від інших людей.
	7. Мені немає місця серед людей. Я одиночка.

	8. Я весь час здаюсь собі чужинцем в компаніях.
	9. Моя родина відрізнялась від інших людей.
	10. В цілому я відчуваю себе відірваним від суспільства.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Завищені стандарти: Значення вашого результату.

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Досвід вигнання із суспільства

Головне почуття, характерне для цієї пастки, – самотність. Вам здається, що ви відірвані від решти світу, тому що ви *ізгой* чи *не такий, як усі*. Існує два типи вигнання з суспільства. Звичайно, вони часто змішані, і у вас можуть бути обоє.

Дебра це перший тип. Спілкуючись з людьми, вона почувається гірше за інших і, отже, відчуває сильну *соціальну тривогу*.

ДЕБРА: Минулої суботи мене запросили на вечірку, і я боялася її заздалегідь. Що зі мною не так? Інші люди передчувають веселощі на вечірці, а я цілий тиждень не могла викинути її з голови та розслабитися. Я постійно відчувала, що ось-ось розплачусь.

Терапевт: Чого ти чекала?

ДЕБРА: Наприклад, я прийду і нервуватимуся, не знайду, що сказати. Я виставлю себе дурницею. І всі будуть краще, ніж я, виглядатимуть нарядніше, розумніше чи успішніше, і мені нема чим з ними поділитися.

Саме це й сталося. Вечірка обернулася кошмаром. Я не могла дочекатися моменту, щоб піти, і, прийшовши додому, плакала та плакала.

Дебра почувається ізгоєм через свою зовнішність. Щось у її уявленні про себе їй не подобається. Проте Дебра не має пастки Неповноцінності. Коли вона долає перешкоду, зустрічається з людьми і починає зближуватись з ними, у неї все йде добре. Їй зручно у близьких відносинах; вона не має хлопця, але багато друзів. Дружні стосунки трохи полегшують її почуття самотності та неповноцінності в порівнянні з іншими. Пастка Вигнання із суспільства стосується зовнішніх якостей; пастка Неповноцінності - *внутрішніх*.

Іноді у вас є і Вигнання із суспільства, і Неповноцінність, але пастка Неповноцінності залягає глибше. В цьому випадку вам складніше. У вас взагалі може бути соціальних зв'язків. Ви в усіх відношеннях самотні. Вигнання з суспільства саме собою переноситься важко, але у поєднанні з Неповноцінністю все набагато складніше.

У цьому замкнутому колі Дебра здається собі гіршим за інших через свою тривогу.

ДЕБРА: Коли я входжу до кімнати, то знаю, що мені буде страшно. Дуже соромно так боятися. Мені незручно, а іншим людям незручно через мене. Я знаю – варто мені увійти, як я щось псую. Я говорю не те чи поведжуся не так. Мені хочеться сховатись у нору.

Дебра постійно порівнює себе з іншими людьми. Ця краще виглядає, той розумніший і цікавіший. Її тривога фіксована на

нездатності підтримувати розмову. Вона хоче вільно говорити, посміхатися, сміятися та ставити запитання. Але вона не може цього робити, бо надто багато думає про свою проблему.

ДЕБРА: Це так бісить, бо варто мені познайомитися з людиною ближче – і мені вже неважко з нею спілкуватися. Але з незнайомцями так не можу. Мене паралізує страх.

ТЕРАПЕВТ: Схоже на страх сцени.

Страх бути у всіх на увазі – фундаментальна частина ваших переживань. Ви боїтеся, що вас будуть розглядати, оцінювати і засуджувати. Ви одержимі чужою думкою. Незалежно від того, що саме служить вашим чутливим місцем: зовнішність, кар'єра, статус, розум або красномовство – ви жахаєтеся, що всі дізнаються про цей недолік.

Через тривожність Дебре ніяково в суспільстві. Хоча в комфортній ситуації вона здатна спокійно спілкуватися, найчастіше вона занадто нервує, щоб використати свої навички. Вона втрачає самовладання і бентежиться. Вона просто здається собі білою вороною.

Навпаки, проблеми Адама не пов'язані з навичками спілкування – вони добре розвинені. Але Адам відчуває, що він кардинально відрізняється від інших людей. Його основна характеристика – відчуженість. Він виглядає радше байдужим, ніж тривожним. У нього аура "недоступного".

АДАМ: Я самотній навіть у натовпі. Точніше сказати, у натовпі я почувуюся ще самотнішим.

ТЕРАПЕВТ: Там твоя самота стає помітнішою.

Адаму здається, що він іде життям крізь натовп незнайомців. Йому ніде немає місця.

Більшості людей боляче бути настільки іншими. Є ті, хто вважає себе кращими за інших, і ті, хто відрізняється від інших і при цьому відчувається непогано; але багатьом це джерело нещастя. Більшість із нас хочуть належати до якоїсь групи, і нам важко, болісно та самотньо, коли цього не виходить.

На відміну від Дебри, яка відчувається *знедоленою* в компанії, Адам відчуває відсутність зв'язку. Для нього спілкування лише посилює відчуття *ізоляції*.

Але якщо ти не спілкувався з людьми на вечірці, що ж ти робив?

АДАМ: Я просто йшов у свій маленький світ.

Адам не сердиться на світ за те, що той його відкинув. Швидше він відчувається чужинцем. Він інший. Йому нема місця.

Вигнання із суспільства багатолико. Над вами можуть знущатися чи дразнити. Ви можете бути ізгоєм - одинаком і самотником. Ви тримаєтеся осторонь, не вступаючи в клуби та групи. Іноді ваша пастка майже непомітна та її нелегко виявити. Ви обмінюєтеся люб'язностями з людьми, але всередині вас – самотність.

У будь-якому випадку ви напевно страждаєте від багатьох психосоматичних симптомів. Самотність часто пов'язують із проблемами серця та шлунка, розладами сну, головним болем та депресією.

Ось кілька можливих причин того, що в дитинстві ви відчували себе ізгоєм:

Джерела Вигнання із товариства

1. Ви здавалися собі гіршими за інших через якусь зовнішню якість (наприклад, зовнішності, зростання, заїкуватість). Вас дразнили, бойкотували чи принижували інші діти.

2. Ваша сім'я відрізнялася від сусідів та оточуючих.

3. Ви відрізнялися від інших дітей навіть усередині вашої родини.

4. У дитинстві ви були пасивні; ви робили те, що від вас очікувалося, але у вас не було своїх інтересів чи переваг. Тепер вам здається, що вам нема про що розмовляти з іншими.

Одне з джерел пастки – дитинство в сім'ї, яка відрізнялася від інших людей за різними ознаками: расовими, етнічними, релігійними, соціальними, освітніми, матеріальними. Можливо, звички та традиції у вашому будинку були іншими або існував мовний бар'єр. Можливо, серед ваших рідних хтось страждав від хвороби на кшталт алкоголізму чи шизофренії. Ви переїжджали, ніде надовго не затримуючись і вам не вдалося пустити коріння – ви були перекатиполем.

Інше джерело – щось, що відрізняло вас від інших дітей, навіть усередині сім'ї. Іноді це буває з обдарованими дітьми. Вони мають інші інтереси, їм подобається читати чи слухати музику більше, ніж грати з ровесниками. У вас могли бути пристрасті, нетипові для вашої статі, наприклад хлопчик любив грати в ляльки, а дівчинка воліла галасливу хлопчачу метушню. Вас ізолювала ваша сексуальна орієнтація – гомосексуали часто страждають від пастки Вигнання із суспільства. Можливо, ви були сором'язливим, емоційним, задумливим, інтелектуальним чи закомплексованим. Може статися, що ви розвивалися швидше або повільніше за інших дітей у фізичному або сексуальному плані; з погляду самостійності, розумових та соціальних здібностей.

Щось змушувало вас відчувати, що ви гірші за інших дітей. Вас дражнили чи принижували. Пацієнти називали безліч причин, через які вони стали мішенню для атак.

Джерела відкидання у дітей та підлітків

Фізичні

Повнота, худорлявість, високе зростання, низьке зростання, слабкість, каліцтво, акне, фізичне каліцтво, маленькі чи великі груди, пізніше статеве дозрівання, погані успіхи у спорті, погана координація, неприваблива зовнішність.

Розумові

Повільне засвоєння шкільної програми, порушення навчання, «книжковий хробак», заїкуватість, емоційні проблеми.

Соціальні

Незручність, невміння спілкуватися, незрілість, нездатність підтримати розмову, враження дивної, нудної, «некрутої» дитини.

Через те, що ви здавались незвичайним чи неприємним, інші діти виключили вас із колективу. Вони не грали з вами, дражнили і принижували вас. Ви злилися з фоном, щоб уникнути глузувань. У будь-якій ситуації, пов'язаній зі спілкуванням, ви

починали соромитися. Ви залишили спроби завести друзів, щоб вас не відкидали. Ви могли поєднатися з дітьми, теж несхожими на інших, але вам хотілося потрапити до популярної групи. Ваше почуття ізоляції ставало дедалі сильнішим. У вас розвинулися інтереси одинаки, наприклад, читання або комп'ютерні ігри. Можливо, ви стали експертом у сферах, де не потрібне спілкування, компенсуючи своє почуття неповноцінності.

З вами могло статися щось одне або все з перерахованого вище. З Деброю сталося майже все.

ДЕБРА: У дитинстві я була товстою і неприємною. На дитячому майданчику діти сміялися з мене. Вони ганялися за мною та намагалися повалити на землю. Коли я стала старшою, ніхто з хлопчиків не хотів зустрічатися зі мною. Я жодного разу не була на побаченні, поки не схудла перед коледжем.

Для Дебри вигнання із суспільства пов'язані з сильним соромом. Її сором зайвої ваги утримував її від бажання спілкуватися з іншими дітьми. Вона відчувала, що її відкинуто, як побачать її недолік.

Щоб компенсувати відсутність успіху у суспільстві, Дебра чудово навчалася. У зв'язку з цим у неї навіть розвинулася пастка завищених стандартів. Це найчастіший спосіб компенсації у дітей, відкинутих групою. Частина проблем Дебри – її високі стандарти щодо того, як вона має виглядати у чужих очах. Вона точно знає, що їй потрібно бути врівноваженою, розумною та привабливою. Їй здається, що якщо вона не буде відповідати ідеалу, співрозмовник не дасть їй спуску. Вона чекає на критику. Це одна з причин, через яку вона так нервує.

Як ми вже зазначили, Вигнання з суспільства могло розвинутихся як частина більш глибокої Неповноцінності. Ви так сильно відчували нелюбов своєї сім'ї, що спроектували її на інші соціальні зв'язки. Вам некомфортно в компанії та при тісному спілкуванні. Взаємодіючи з людьми, ви готові до того, що ваша вада стане проблемою, і або турбуєтеся, або зовсім уникаєте незручної ситуації. Ви не чекаєте, що вас полюблять чи оцінять. Ваша пастка – частина глибшого почуття ущербності.

Адам виріс у родині алкоголіків. Обидва його батьки випивали. Він був старшим сином і взяв на себе всі домашні турботи. До дванадцяти років він успішно замінив маму та тата чотирьом молодшим братам та сестрам.

Адам: У порівнянні з моїм домашнім життям школа була якимось нереальним світом. Інші діти переживали, що їм надіти на свято, як потрапити до спортивної команди, кого запросити на випускний, а я думав про оплату рахунків та збереження даху над головою.

Хоча Адам у школі здавався звичайною дитиною, сам він себе таким зовсім не відчував. «Я ніби істота зовсім іншого виду». Він не міг запросити гостей і завжди страшенно нервував, коли друзі контактували з його батьками. Він намагався провести кордон між домашнім та шкільним життям і тримав свою сім'ю закритою для інших дітей.

Упродовж дитинства Адама фінансовий статус сім'ї погіршувався. Незабаром йому стало зовсім туго. Вони не лише багато переїжджали, а й селилися в оточенні, до якого не вписувалися.

АДАМ: Мої батьки завжди вважали, що ми найкращі навколо. Вони поводитися так, ніби ми все ще живемо у хорошому будинку та в пристойному районі. Вони намагалися створити враження, що з сусідами нам якшатися не личить, що вони погано на нас впливають. Вони схвалювали мої спроби бути не таким, як усі, і триматися осторонь інших дітей.

Через батьків Адам неохоче заводив стосунки з оточуючими.

Іноді критично налаштовані батьки провокують виняток із життя. У нас був пацієнт, якого у сім'ї постійно критикували за зовнішній вигляд, мову, поведінку. Його змусили повірити, що він не вписується у суспільство. Він почав сковано поводитися на людях. Він боявся критики і тому уникав людей.

Інше джерело вигнання із суспільства пов'язані з пастками Залежності та Покірності. Важливий аспект навчання спілкування – відчувати себе активним та ініціативним. Батьки

повинні підтримувати нас у розвитку своєї ідентичності, інтересів та переваг. Ми маємо унікальну особу. Вона дає нам енергію та ідеї для розмов з іншими людьми.

Іноді діти пасивні від природи, а часом батьки не заохочують до розвитку індивідуальності. Коли ваша унікальність розтоптана, ви робите те, на що чекають від вас інші. Ви приймаєте їхнє лідерство і стаєте провідним. Але ви не можете розвивати свої ідеї, інтереси чи переваги. Вам здається, що вам нема чого сказати. Ваша пасивність змушує вас думати, що у вас немає нічого, що могло зацікавити інших. Підтримувати розмову нестерпно. Вам неважко слухати, але ви не можете самі завести бесіду на певну тему, поділитися думкою, запропонувати чим зайнятися або куди піти. Через якийсь час ви взагалі перестаете спілкуватися з людьми, бо це простіше, аніж увесь час мовчати. Така поведінка, як і інші джерела пастки, які ми описали, призводить до тривожності та ізоляції.

Майже у всіх певною мірою присутня пастка Вигнання з суспільства. У нас є вразлива частина, яка не впевнена, що до нас поставляться по-доброму. Хто з нас *ніколи* не відчував відторгнення з боку оточуючих? Питання в тому, наскільки це гостро відчувалося і який сильний відбиток залишило. Крім того, чим раніше ви зазнали вигнання з суспільства, тим сильніша пастка.

У багатьох людей вона розвивається у підлітковому віці, коли тиск однолітків найсильніше і дуже легко *не* вписатися в якусь групу. Багато підлітків почуваються іншими, ізольованими, чужими. Це відбувається так часто, що вважається майже нормою. Однак до кінця школи чи трохи пізніше більшість із нас позбавляються такого почуття відчуження. Ми знаходимо схожих на нас друзів чи партнера, або нам уже менше хочеться приєднатися до найпопулярнішої групи.

Але деякі люди відчують вигнання з суспільства до кінця своїх днів. Зазвичай їхня пастка з'явилася ще в дитинстві. Такі люди пам'ятають, що однолітки їх ніколи не приймали.

Пастки в роботі та коханні

Ви підживлюєте пастку Вигнання із суспільства різними способами.

Пастки Вигнання із товариства

1. Ви почуваетесь не таким, як усі, чи гірше за інших. Ви перебільшуєте різницю і зменшуєте подібність. Вам самотньо, навіть коли вас оточують люди.

2. На роботі ви перебуваєте на периферії та уникаєте контактів із колегами. Вас не підвищують по службі та не запрошують брати участь у проектах, тому що ви не вписуєтесь у колектив.

3. Ви нервуєте і соромитеся на людях. Ви не можете просто розслабитися та бути собою. Ви переживаєте, що зробите чи скажете щось не те. Ви намагаєтесь планувати, що сказати. Вам дуже незручно говорити із незнайомцями. Вам здається, що вам нема чого сказати іншим людям.

4. Ви уникаєте груп та спільнот. Ви проводите час лише з найближчими родичами або з одним чи двома найкращими друзями.

5. Ви відчуваєте сором, коли люди зустрічають вашу сім'ю або дізнаються подробиці про неї. Ви приховуєте інформацію про сім'ю від інших людей.

6. Ви вкидаєтесь схожим на інших, щоб вписатися в групу. Ви не дозволяєте більшості бачити незвичну частину вас. У вас є таємне життя або почуття, через які, як вам здається, люди можуть вас принизити або відкинути.

7. Ви концентруєтесь на тому, щоб бути несхожим на членів своєї сім'ї: підвищуєте свій статус, накопичуєте матеріальні блага, стежите за грамотністю мови, приховуєте етнічні відмінності тощо.

8. Ви ніколи не приймали певну частину своєї натури, оскільки були впевнені: через неї люди думають про вас гірше (наприклад, ви сором'язливі, розумні, емоційні, надмірно жіночні, слабкі, залежні).

9. Ви дуже соромитесь свого зовнішнього вигляду. Ви почуваетесь менш привабливим, аніж говорять про вас інші люди. Ви намагаєтесь виглядати привабливим і сильно переживаєте через недоліки зовнішності (наприклад, ваги, фізичної форми, фігури, росту, кольору шкіри та рис обличчя).

10. Ви уникаєте ситуацій, у яких можете здатися дурним, повільним чи незручним (наприклад, навчання, виступ на публіці).

11. Ви постійно порівнюєте себе із володарями атрибутів успіху, які у вас відсутні (зовнішність, гроші, спортивний талант, успіх, модний одяг).

12. Ви надто багато уваги приділяєте компенсації того, що здається вам вашими соціальними недоліками: намагаєтесь продемонструвати свою популярність чи навички спілкування, завоювати любов людей, стати частиною важливої соціальної групи, досягти успіху в кар'єрі або виростити талановитих дітей.

У романтичному плані вас приваблюють різні типи людей. Можливо, вас тягне до тих, хто вам *протилежний*, – хто має зовнішні ознаки *приналежності до групи*, яких у вас немає. Залежно від ваших проблем з Вигнанням із суспільства ви можете шукати партнера, який добре виглядає, має високий статус, популярний сам або входить до популярної групи, комфортно почувається у спілкуванні або просто справляє враження звичайної людини. З його допомогою ви теж вписуєтесь у колектив.

У виборі товариського партнера є переваги та недоліки. Він може допомогти вам почати спілкуватися. Зрештою, ви відчуєте себе комфортніше і будете залучені до спілкування. З іншого боку, є небезпека надто сильно розраховувати на такого партнера, щоб увійти до компанії второваною доріжкою. Ви навіть ризикуєте стати ще сором'язливішим і повністю поклатися на партнера у розмовах та спілкуванні. У цьому випадку вибір такого партнера посилить ваше враження про власну соціальну некомпетентність.

Вас може також тягнути до інших ізгоїв. Ви відчуваєте особливий зв'язок з людьми, знехтуваними суспільством, і підтримуєте один одного у своїх відчуттях несхожості.

Адам: *Моя дівчина Сьюзен теж була ізгоєм. Вона з тих естетичних, які завжди носять чорне та пишуть дивні картини. Коли ми були разом, ми знущалися з усіх інших. Ми*

шкодували всіх за те, що вони такі жалюгідні, нудні та звичайні.

Такий партнер заспокоює вас, коли ви почуваетесь самотньо, і змушує сильніше цінувати свою унікальність. Замість того, щоб на самоті страждати через свої відмінності, ви переживаєте їх разом – адже ви обоє краще за інших.

Люди, які почуваяться не такими, як усі, часто збиваються до груп: артисти, зубрили, панки, стіляги. Разом вони – сила. Група ізгоїв часто може підвищити свій статус і відчувати себе та краще. Цей феномен чудово ілюструють релігійні групи. Їхні прихильники вважають, що у них є таємниця, якою володіють тільки вони. Цей факт ставить їх вище за інших. Це вони тепер найкраще, а решта світу – ізгої.

Однак деякі люди з цією пасткою не належать до субкультур та відкидаються всіма групами.

АДАМ: Я нікуди не вписуюсь. Я спортивний, але не качок. Але я й не інтелектуал. Я не богема, але й не яппі. Мене розриває між усіма цими світами, і я не знаходжу собі місця в жодному з них.

Навіть подолавши Вигнання із суспільства у дорослому віці, ви все одно іноді *почуваетесь* небажаним чи іншим. Колишні відчуття зберігаються. Ви посилюєте різницю між собою та іншими, ускладнюючи собі завдання спілкування та зводячи бар'єри. Як тільки ви починаєте з кимось зближуватись, ви виявляєте, що вам не вистачає точок дотику в певних областях.

Пастка дуже впливає на вибір кар'єри. Ймовірно, вас залучають заняття, які не потребують активних соціальних взаємодій. Набуття професії, якою можна успішно займатися на самоті, часто стає перевагою. Ви можете стати художником, вченим, репортером чи письменником. Можливо, ви оберете заняття, яке потребує постійних подорожей або дозволяє працювати з дому. Інша поширена сфера інтересів у людей із цією пасткою – комп'ютери. Ви можете відкрити власну компанію, щоб будувати відносини на своїх умовах і не хвилюватися, щоб інші люди вас приймали. Але роботу, на якій просування залежить від контактів та зв'язків, ви оберете в останню чергу. Ви - невідповідний тип для корпорації, де

потрібно підніматися кар'єрними сходами, використовуючи свій соціальний досвід.

Якщо ви працюєте в корпорації чи іншій організації, то, ймовірно, відчуваєтеся гірше за інших або не вписуєтеся в колектив. Ви можете виконувати свої обов'язки, але пастка стримує вас.

ДЕБРА: Мені потрібно розважати клієнтів, водити їх на обіди та коктейлі, але я цього уникаю. Мені від цього дуже погано. Я втрачаю клієнтів.

Іноді ви позиціонуєте себе дивним, ексцентричним чи байдужим.

Втеча - перший засіб подолання пастки. Це наріжний камінь, на якому збудовано Вигнання з суспільства. Уникнення ситуацій, де потрібне спілкування, веде до того, що вам нічого не зміниться. Ваші навички не покращаться. Ваші переконання залишаться непохитними. Вам так зручніше, але ви тупцюєте на місці. Зміна вимагає переходу до боротьби та освоєння нових навичок. Люди, які подолали Вигнання із суспільства, змогли це зробити.

Нижче наведено кроки, які допоможуть впоратися з Вигнанням із суспільства.

Зміна Вигнання із товариства

1. Усвідомте вигнання із суспільства у своєму дитинстві. Відчуйте ізольовану та неповноцінну дитину всередині себе.

2. Назвіть повсякденні ситуації, у яких ви відчуваєте тривогу чи дискомфорт.

3. Назвіть ситуації, яких ви уникаєте.

4. Перерахуйте свої способи контратакувати чи гіперкомпенсувати відчуття відчуження чи неповноцінності.

5. На підставі кроків 1–4 перерахуйте свої якості, які змушують вас відчувати себе відчуженим, вразливим чи неповноцінним.

6. Якщо ви впевнені, що ваш недолік є реальним, назвіть кроки, які допоможуть подолати його. Складіть план змін і дотримуйтесь його.

7. Оцініть заново серйозність недоліків, які ви не можете змінити.

8. Зробіть картку для кожного недоліку.

9. Складіть ієрархію груп у суспільстві та на роботі, яких ви уникали. Поступово просуйтеся нею вгору.

10. У групах намагайтеся розпочати розмову.

11. У групах будьте собою.

12. Перестаньте намагатися компенсувати сторони, які здаються вам небажаними.

1. Усвідомте вигнання із суспільства у вашому дитинстві. Відчуйте ізольовану та неповноцінну дитину всередині себе. Насамперед треба згадати. Відкрийте шлях спогадам про те, як ви відчували себе чужинцем чи не таким, як інші діти. Коли будете одні, приглушіть світло і зручніше. Пам'ятайте, що не треба квапити образи. Просто заплющити очі і дозвольте їм прийти. Згадайте, коли ви здавались собі несхожими на інших або найгіршими. Можете почати з образу нинішньої ситуації, що викликає у вас відчуття вигнання з суспільства.

До вас можуть прийти образи того, як з вас сміялися, принижували, дражнили чи залякували або як ви були одні, в ізоляції, ніде не знаходячи собі місця. Ось образ, що його представила Дебра. На одному сеансі вона розповіла нам про ще одну невдалу вечірку. Ми попросили її заплющити очі і уявити собі той випадок.

ДЕБРА: Я стою поруч із хлопцем, який зі мною розмовляє. Я відчуваю полегшення, що хтось говорить зі мною і я не одна, але так нервуюсь, що не можу відповісти. Я говорю дуже швидко, і, звичайно, помітно, як мені страшно. Я сильно нервуюсь. Йому стає ніяково, він обриває розмову і відходить.

Я пішла одразу після цього і більше на вечірки не ходила.

ТЕРАПЕВТ: Зупинись і уяви собі момент, коли ти так само почувала себе в дитинстві.

ДЕБРА: Я в гостях у моєї подруги Джини. Тут багато дітей. Вони діляться на команди, щоб грати у кикбол, але мене ніхто не обирає. Мене розподіляють останньою, і в команді, куди я влучаю, всі незадоволені.

Образи Адама більше зосереджені на положенні поза групою. На одному сеансі він розповів, як їздив у дитинстві до наметового табору. Діти купалися у водоспаді.

Адам: Нас було чоловік п'ять, ми плавали поряд із водоспадом. Якоїсь миті я пірнув і стояв там, де вода падала прямо на мене. Інші діти бачилися якимись розмитими, і я чув їхні приглушені голоси за ревом води. Несподівано мені стало дуже самотньо. Я подумав, що так завжди буває – все дуже далеко від мене. Я дивився на них, як через вікно. Усі десь там грають, а я стою осторонь і дивлюся на них.

Спогади про вигнання із суспільства болючі. Вам потрібно заспокоїти цю самотню внутрішню дитину. Уявіть, що ви дорослий втішаєте дитину, якою були. Вигнання із суспільства – холодне, сиротливе почуття. Не кидайте свою внутрішню дитину в цьому бездушному місці. Увійдіть в образ у вигляді дорослого та підтримайте його.

АДАМ: Я вхожу у спогад, пірнаю у водоспад, де стоїть моє дитяче «я», і говорю йому, що він більше не один. Я тут допоможу йому налагодити зв'язки з іншими людьми.

2. Назвіть повсякденні ситуації, у яких ви відчуваєте тривогу чи дискомфорт. Складіть список ситуацій, у які ви потрапляєте, але не уникаєте їх. Він може включати вечірки, зустрічі, походи в кафе та ресторани, виступи перед слухачами, побачення, дискусії, спілкування з вищими людьми або вияв наполегливості. Ось перелік Дебри.

Ситуації, в яких я відчуваю тривогу, але не уникаю їх

1. Вітаю консьєржа.
2. Дзвоню перспективним клієнтам.
3. Обідаю у їдальні на роботі.
4. Неформальне спілкування у церкві.
5. Зустрічі з колегами.
6. Спілкування з людьми, яких погано знаю.
7. Знайомство із сусідами.

Тепер зробіть у таблиці ще дві колонки. У другій колонці поряд з кожною ситуацією розкажіть, чому ви відчуваєте себе

непроханим, не схожим на інших або неповноцінним. Наприклад, з приводу вечірок Дебра написала: «Я негарна, погано кажу, виглядаю наляканою». Навпаки зустрічей із колегами вона вказала: «Говорю дурниці, не можу розслабитися і спокійно побалакати, виглядаю непрофесійно порівняно з іншими».

І нарешті, в останній колонці напишіть, що може статися в найгіршому випадку. Уявіть все у яскравих деталях. Якої саме катастрофи ви боїтеся? Люди засміються з вас, відкинуть вас? Вони побачать, що ви нікуди не годітесь? Чи ви знову не впишетесь до групи?

3. *Назвіть ситуації, яких ви уникаєте.* Це те, що ви волієте не робити і найчастіше не робите. Ось список Дебри:

Ситуації обіцянки, яких я уникаю

1. *Більшість вечірок.*
2. *Вечеря з клієнтами.*
3. *Побачення.*
4. *Звернення до начальника із проханням.*
5. *Запрошення до себе людей, яких я погано знаю.*
6. *Похід кудись із колегами після роботи.*
7. *Організація презентації на роботі.*

Склавши цей список, зробіть ще дві колонки і для кожної ситуації пройдіть ті самі кроки, що в пункті 3. У другій колонці напишіть, чому ви почуваетесь не схожим на інших і неповноцінним. В останній колонці вкажіть найгірше, що може статися.

4. *Перерахуйте свої способи контратакувати чи гіперкомпенсувати відчуття відчуження чи неповноцінності.* Це способи, якими ви намагаєтеся довести, що істина протилежна пастці. Це форма контратаки. Ви намагаєтеся перемогти пастку, роблячи все можливе, щоб показати, що ви *такий же, як усі*. Ви не ізгой. Ось список Адама:

Як я компенсую почуття несхожості на інших:

1. Я намагаюся прикинутися таким, як оточуючі люди, щоб вписатися в колектив. Я тримаю свої думки з собою.
2. Я приховую від людей свої дива (любов до іноземних фільмів, мої історії, мою родину).
3. Коли я зустрічаюся з дівчиною, я не вводжу її в коло своїх друзів та сім'ї. Я намагаюся поділяти ці світи.
4. Я одягаюся консервативніше, ніж хотілося б.
5. Я намагаюся справити на людей враження своєю популярністю.
6. Я намагаюся дружити з популярними людьми.

Так само ви можете компенсувати відчуття неповноцінності, зациклюючись на зовнішності або кар'єрних успіхах, намагаючись бути популярним або приховуючи свої недоліки.

Така гіперкомпенсація тендітна і легко руйнується. Ми хочемо, щоб ви побудували міцнішу базу і знову відкрили для себе спілкування. Воно може сильно відрізнитися від кошмарного досвіду, який ви пережили в дитинстві. Дорослі загалом більш терпимі до чужих особливостей, ніж діти та підлітки. Вони не такі схильні принижувати та відкидати.

5. На підставі кроків 1–4 перерахуйте свої якості, які змушують вас відчувати себе відчуженим, вразливим чи неповноцінним. Візьміть аркуш паперу на кожну перераховану якість. Напишіть на кожному аркуші заголовок: (наприклад, «Товста дитина», «Дурна дитина»). Потім виконайте наступне:

1. Дайте чітке визначення кожній якості (наприклад, товста = вага більше 100 кілограмів).
2. Перелічіть усі докази з вашого дорослого життя, які *підкріплюють* ваше відчуття того, що це реальний недолік.
3. Перелічіть усі докази, які *спростовують* це почуття.
4. Попросіть друзів та рідних прокоментувати, наскільки справедливо ви оцінюєте кожну якість.

5. Напишіть кілька пропозицій, які перераховують об'єктивні свідоцтва. Чи вірна ваша самокритика?

Дебра перерахувала такі якості, як «некрасива», «не вмію підтримати цікаву розмову на вечірках», «недостатньо успішна», «нервую на людях», «гублюся і говорю дурниці» і «роблю жахливе перше враження». Ось лист, який вона склала для якості, «я справляю жахливе перше враження».

Я справляю жахливе перше враження

1. Визначення

Я з першої зустрічі не подобаюсь людям.

2. Підтвердження того, що це справжня вада в моєму дорослому житті

Я ніколи не знайомлюсь із хлопцями на вечірках. Люди швидко втрачають інтерес до розмови зі мною. Я погано проходжу співбесіди. Деякі сміялися з мене при першій зустрічі (наприклад, Еллен, Білл). Мені дуже важко знайомитися з новими людьми. Я думаю, що не подобаюсь сусідам – вони набагато дружелюбніше ставляться до інших мешканців будинку.

3. Свідчення в моєму дорослому житті, які спростовують це почуття

У дорослому віці я завела кілька друзів. Насправді маю багато хороших друзів. Коли я навчалася в коледжі, я начебто подобалася мамам моїх хлопців.

4. Запитати рідних та друзів

Я спитала сестру, маму та двох друзів. Усі погодилися зі мною, окрім мами. Сестра помітила, що спочатку я здається затиснутою. Друзі сказали приблизно те саме.

5. Об'єктивний результат

Хоча я можу іноді справляти хороше перше враження, більшість свідчень вказує, що це справжня вада.

Зробивши таку ж роботу з іншими своїми якостями, Дебра визнала, що вона, мабуть, симпатична і досить успішна, але інші недоліки були реальними.

Адам перерахував такі недоліки:

Що відрізняє мене від інших людей

- 1. Я не розмовляю на теми, звичні іншим людям.*
- 2. Я дивний.*
- 3. Люди не хочуть зі мною знайомитись.*
- 4. Я надто серйозний. Я не можу розслабитись.*
- 5. Я одягаюсь не так, як інші.*
- 6. У мене незвичайні інтереси, яких, здається, немає в оточуючих.*
- 7. Я поводжусь відчужено і відштовхую цим людей.*

Заповнивши свої листи, він вирішив, що «Я не розмовляю на теми, звичні для інших людей», «Я надто серйозний. Я не можу розслабитися» і «Я поводжусь відчужено і відштовхую цим людей» – це реальні недоліки.

Щось прояснилося, коли ми оцінили, чи були недоліки Адама справжніми чи вигаданими. Адам перебільшував різницю між собою та іншими людьми. Цим він сильно підкріплював свою пастку. Він постійно перебільшував відмінності та применшував подібності.

Чому ти вирішив, що не можеш поговорити з новим менеджером на роботі?

АДАМ: Я подумав, що у нас із ним немає нічого спільного.

ТЕРАПЕВТ: Але ж ви працюєте в одній сфері. Це вже щось.

АДАМ: Але нас дуже багато відрізняє.

Терапевт: Наприклад?

Адам: О, він по-іншому одягається і їздить дорогою машиною.

ТЕРАПЕВТ: А хіба ти не чув, що він теж любить зарубіжні фільми?

АДАМ: Так, але ця його машина мене дратує. Я просто думаю, що він пропалений матеріаліст. А я не такий.

Пастку Адама підтримувало його світогляд, що спирається на відмінності, а не на подібність.

6. Якщо ви впевнені, що ваш недолік є реальним, перерахуйте кроки, які ви можете зробити, щоб подолати його. Складіть поетапний план змін і дотримуйтесь його. Ви можете включити до нього такі речі, як робота над покращенням своїх соціальних навичок, тепле та доброзичливе ставлення до людей, зниження чи збільшення ваги, запис на курси риторики, повернення до навчання, покращення зовнішності чи інші способи стати кращою версією себе. Крок за кроком виконуйте дії зі списку. Іноді ми ухиляємося від боротьби зі своїми недоліками. Нам так соромно, що ми навіть не хочемо про це думати. Намагайтеся не потрапити до цієї пастки. Атакуйте свої недоліки в лоба.

Дебра виробила план, щоб виправити своє «жахливе перше враження». Спочатку вона спробувала зрозуміти, які аспекти її поведінки спричиняють проблеми. Вона спостерігала за собою при знайомстві з людьми, питала друзів та сім'ю та розігрувала за ролями діалоги на наших сесіях.

ТЕРАПЕВТ: І якого висновку ми дійшли?

ДЕБРА: Думаю, маю дві основні проблеми з першим враженням. По-перше, через свою нервозність я відпускаю безглузді коментарі, а співрозмовник не розуміє, що це жарт. По-друге, я не знаю, що розповідати про себе, коли люди ставлять запитання.

Як тільки Дебра помітила схильність до недоречних жартів, їй виявилось досить легко змінити поведінку. Вона не дозволяє собі жартувати принаймні доти, доки не впізнає людину ближче. Другу проблему – що казати про себе – ми розібрали на сесіях. Ми *підготували* розповідь Дебри про себе – про роботу, сім'ю, інтереси. Багато соціальних навичок можна освоїти через підготовку. Заздалегідь розігруючи різні сценарії, ви позбавитеся тривоги.

Робота з образами може відіграти серйозну роль у вашій підготовці. Замість витратити час перед якоюсь подією, малюючи собі провальні ситуації і залякуючи себе ще сильніше, уявіть, що все пройде добре і вам вдалося все задумане. Влаштуйте генеральний прогін успіху, а чи не невдачі.

ДЕБРА: Перед тим, як піти на корпоративну новорічну вечірку, я прилягла, розслабилася і уявила, що вечірка пройшла дуже добре. Я уявила, як заходжу і оглядаюся з посмішкою, обираючи людину, з якою заговорю. Я підійду до нього і скажу спокійно: «Привіт». Я продумала, про що заговорю далі.

7. Оцініть важливість недоліків, які ви не можете змінити. «Анонімні алкоголіки» мають вислів: «Бог дав мені спокій, щоб змиритися з тим, що не можна змінити; сміливість змінити те, що можна; і мудрість, щоб відрізнати одне одного». Дещо в собі ви можете змінити, а щось ні. Потрібно навчитися приймати себе.

У вас можуть бути недоліки, які неможливо змінити або ніколи повністю не виправляться. Ви завжди будете високого або низького зросту, ви можете все життя мати зайву вагу, так і не досягти успіху в кар'єрі або не навчитись розповідати цікаві історії на вечірках. Проте люди із цією пасткою майже завжди *перебільшують* свої недоліки. Подумайте про це. Чи серйозні ваші недоліки порівняно з вашими добрими якостями?

Перерахуйте свої добрі якості та недоліки. Складіть такі ж списки щодо своїх знайомих. Чи настільки ви гірші за них, чи така велика різниця між вами? Намагайтеся подивитися на свої недоліки збоку. Дебра відчуває незручність у спілкуванні, але в той же час вона розумна, чутлива і мила людина. Те саме можна сказати і про Адама. Він – весела та цікава людина з родзинкою та харизмою. Судячи з нашого досвіду роботи з цією пасткою, недоліки наших пацієнтів завжди тьмяніють на тлі їхньої унікальної особистості.

Ви, мабуть, вважаєте, що інші дорослі ставляться до ваших недоліків так само, як діти, які сміялися з вас у школі. Але ви не маєте рації. Дорослі цінують індивідуальність. Тільки діти чи незрілі дорослі хочуть бути такими ж, як усі.

ДЕБРА: На вечірці я почувуюся так само, як тоді, на шкільному ігровому майданчику. Мені здається, що зараз зміна і всі з мене сміються. Здається, я навіть чекаю, що люди зберуться навколо мене в зграю і почнуть дразнити мене товстухою.

І нарешті, у вас можуть бути недоліки, які вам *не* хочеться змінювати, тому що це є цінною частиною вашої особистості. Така думка зрештою склалася в Адама про його манеру одягатися. Йому подобалося купувати одяг та вигадувати нові вбрання. Він не хотів відмовлятися від цього. Він одягався незвично, але не епатажно. Дебра мав особливе ставлення до косметики. Вона не любила фарбуватися, хоча це могло підвищити її шанси познайомитися з чоловіком.

Тільки ви вирішуєте, як і наскільки ви хочете змінитись. Але ви повинні передбачити наслідки того, що ви робите. Якщо ваша мета – вписатися в групу, то навряд чи допоможе *виставляти свою унікальність напоказ*. Одне з найскладніших завдань – знайти баланс між нормальністю, умінням належати до групи та виразом своєї унікальної, індивідуальної природи. Надто вдарившись у конформізм, ми втратимо свою індивідуальність; якщо ми поженемося лише за самовираженням та демонстрацією своєї унікальності, суспільству буде важко нас прийняти.

8. *Зробіть картку для кожного недоліку.* Носіть ці картки з собою. Читайте їх щоразу, коли спрацює ваша пастка. Так ви зможете потроху руйнувати її.

Коли складатимете картку, вкажіть, як ви перебільшуєте недолік. Згадайте свої добрі якості. Увімкніть способи виправлення.

Ми наведемо кілька прикладів. Ось що написала Дебра для своєї нестачі «Мені ніяково в компанії».

Картка Вигнання із товариства № 1

Мені не по собі, наче всі тільки на мене дивляться. Мені здається, що я ні з ким не можу заговорити. Але це просто

спрацьовує моя пастка. Якщо я озирнуся довкола, то побачу, що люди на мене не дивляться. А якщо хтось і дивиться, то швидше за все це дружелюбний погляд. Якщо я почну розмовляти з людьми, через якийсь час моя тривога пройде. Люди не бачать мого страху. Крім того, інші також хвилюються. Усім буває трохи тривожно у компанії. Я можу спочатку розслабитися, озирнутися і знайти людину, з якою можна поговорити.

Ось картка, яку Адам написав для нестачі: «Я поводжуся так відчужено, що це відштовхує людей».

Картка Вигнання із товариства № 2

Я бачу, що я не такий, як оточення. Я почуваюся чужинцем, самотнім у натовпі. Я стримуюсь, усуваюсь. Але це спрацьовує моя пастка. Насправді я перебільшую свою несхожість. Якщо я поводитимуся дружелюбніше, то виявлю, що у нас є щось спільне. Мені потрібно просто дати собі шанс і знайти зв'язок із людьми.

Картка допомагає розвіяти чари пастки та повернути вас на правильний шлях.

9. Складіть ієрархію груп у суспільстві та на роботі, яких ви уникали. Поступово просуйтеся вгору ієрархією. Це найважливіший крок. Перестаньте тікати! З усіх факторів, які підтримують вашу пастку, уникнення – найважливіший. Поки ви біжіть, пастка спрацьовуватиме.

На той час, як ми дорослішаємо, ризик того, що люди нас відкинуть, стає нижчим, ніж у дитинстві. У міру дорослішання більшість людей стають терплячими. Але ж ви цього не бачите. Ви застрягли в дитинстві і не знаєте, що світ довкола змінився. Ви приписуєте дорослим довкола вас мислення дітей. Тому ви уникаєте ситуацій, у яких могли б отримати таку необхідну вам позитивну оцінку. Тож ви ніколи не дізнаєтеся, що насправді вас уже ніхто не відкидає.

Ми розуміємо, що цей крок може бути важким і намагатимемося максимально полегшити його. Ви намагаєтесь втекти, бо вам дуже страшно спілкуватися. Ви готові піти майже на все, щоби не переживати це почуття. І крім того, з пасткою Вигнання із товариства ви можете жити практично без

спілкування. Ви впораєтесь, навіть якщо у вашому житті цього задоволення не буде.

Візьміть список, що описує ситуації, яких ви уникаєте, зроблений у кроці 3. Оцініть, наскільки важко вам випробувати кожну з них, використовуючи таку шкалу. (Виберіть число від 0 до 8.)

Шкала складності

0 Дуже легко

2 Трохи важко

4 Досить важко

6 Дуже важко

8 Майже неможливо

Наприклад, Дебра оцінила пункти свого списку так:

Ситуації і спілкування, яких я уникаю	Складність
1. Більшість вечірок	8
2. Вечеря з клієнтами	5
3. Побачення	6
4. Звернення до керівника з проханням	4
5. Запрошення людей, яких я погано знаю	7
6. Похід кудись з колегами після роботи	3

7. Організація презентації на роботі	8

Почніть із *найлегшого* пункту. (Переконайтеся, що увімкнули відносно прості пункти – одиниці, двійки та трійки.) Робіть це знову і знову, доки не освоїте певний рівень складності. Найпростіше було піти після роботи кудись з колегами. Вона робила це кілька разів на місяць упродовж п'яти місяців, перш ніж перейшла до наступного пункту в ієрархії.

Дебра вигадала й інші речі третього рівня складності. Вона розмовляла з шапочними знайомими, такими як консьєрж та продавці в магазинах. Вона заводила розмову з чоловіками, які здавались їй досить привабливими. До четвертого рівня складності вона перейшла, коли відчула себе готовою до цього. Ми хочемо, щоб ви зробили те саме. Придумайте додаткові завдання для кожного рівня складності та виконайте їх. Ретельно плануйте кожний пункт. Продумайте все заздалегідь. Розробіть рішення для різних варіантів розвитку подій. Думайте позитивно та заздалегідь тренуйтеся успішно виконати завдання.

Поступово просуйтеся вгору ієрархією. Ваші успіхи підтримають вас на дорозі. Найважче почати. Ризикніть і почніть знову рости в соціумі. Ви можете навіть виявити, що вам це подобається.

10. У групах намагайтеся розпочати розмову. Відвідуючи захід, поставте собі за мету завести певну кількість бесід, а потім досягти своєї мети. Вийдіть назовні. Люди з цією пасткою проводять надто багато часу всередині себе. Вони ні з ким не спілкуються. Навіть у компанії вони продовжують уникати реального контакту. Вони приходять, але ж відсутні. Вам потрібно подолати і цю менш очевидну форму втечі.

Коли Дебра та Адам відпрацьовували свої ієрархії, вони погодилися поговорити з певною кількістю людей. Вирушивши на вечірку, вони обіцяли собі: «Я поговорю як мінімум із двома незнайомцями». Ось що вам потрібно зробити. Ви здивуєтеся, але чітко поставлена мета часто зменшує вашу тривожність замість того, щоб посилювати її. Як тільки пройде перше трепет, ви виявите, що тривога вщухає, коли ви розмовляєте з людьми. Так часто буває при уникненні. Ви чекаєте сильніших переживань, ніж випадають вам насправді.

ДЕБРА: У результаті все вийшло досить вдало. Я поговорила із двома людьми під час перерви на каву, і це було непогано. Коли я наступного разу піду туди, буде ще краще, бо тепер мені є з ким поговорити.

Спробуйте потоваришувати з однією людиною в групі, потім поступово переходьте до інших. Це є корисна стратегія. Дуже важко зосередитись на цілій групі людей. Ви відчуваєте, що на вас дивиться юрба. Розбийте групу на блоки, з якими можете подолати. Завойовуйте її по одній або дві людини зараз.

11. У групах будьте собою. Є ще одна непомітна форма уникнення - спроба приховати якусь частину себе. Ви розмовляєте з людьми, але сховаєтеся або акуратно уникайте певних тем, щоб ваш дефект або відмінність не спливли назовні. Можливо, ви гей, чи неуспішні, чи у вас незвичайна родина. Вас відрізняє фізична характеристика або якийсь аспект вашого статусу – наприклад, освіта чи дохід.

Ви сплачуєте надто високу ціну за зберігання цих секретів. Ваше спілкування з людьми сповнене напругою та самотністю. Як сказала одна з наших пацієнток: «Секрети нас ізолюють». Постарайтеся якомога не приховувати своїх недоліків або помітних тільки вам відмінностей. Ми не говоримо, що треба *виділятися*. Просто будьте собою. Дозвольте людям знати, що ви гей чи виростили у певній родині. Перестаньте це приховувати. Дізнавшись людей краще, поділіться з ними тим,

що робить вас уразливим чи невпевненим у собі. Це єдиний спосіб зрозуміти, що вас приймають, незважаючи ні на що.

12. Перестаньте намагатися компенсувати сторони, які здаються вам небажаними. Дозвольте собі побачити, що більшість людей приймуть вас таким, яким ви є – не знаючи, що ви намагаєтесь справити на них враження успіхами чи речами. Опирайтеся цьому бажанню. Позбавившись цього вантажу, ви відчуєте полегшення.

Адам: Було дуже важко постійно доводити, що я популярний хлопець. Я весь час брехав про себе. Я більше не хочу це робити.

Дебра мала ту саму проблему з її «відсутністю успіху». Оскільки вона соромилася своєї роботи, то постійно намагалася довести людям, яка вона розумна. Якщо тема роботи виринала у розмові, вона починала запинатися і вимовляти надумані фрази.

ДЕБРА: Якщо чесно, я мало не хвалилася. Про що б ми не говорили, я примудрялася вставити, що виграла стипендію в коледжі чи щось на кшталт того. Починала описувати якусь складну теорію чи ставала дуже поблажливою. Це звучало надумано. Люди одразу розуміли, що я насправді відчуваю.

Така контратака дуже втомлива, до того ж ви опиняєтесь як на долоні свого співрозмовника. Інші бачать вас наскрізь. Вони знають, що у глибині душі вам соромно. Їм помітно, що ви малюєтесь. Ви знаєте це, і вони теж знають. Перестаньте вдавати кимось іншим і будьте собою. Тоді ви більше сподобаєтесь людям, і собі теж.

Ми не маємо на увазі, що треба говорити про себе погано. Швидше ми пропонуємо вам заспокоїтись і перестати намагатися справити на людей враження.

Кілька слів на закінчення

Вихід із пастки Вигнання із суспільства – це шлях із самотності до емоційного зв'язку. Намагайтеся побачити його в позитивному ключі. Якщо ви спробуєте перелічені стратегії зміни на практиці,

виявите масу переваг. Добра тепер ходить на побачення, отримує задоволення від вечірок, відвідуючи їх кілька разів на тиждень. Вона приходить до нас на сесії у гарному настрої. Адам завів кілька близьких друзів, із якими ділиться правдою себе. Найбільша нагорода – соціальне життя, яке приносить задоволення. Ви відчуєте себе частиною групи чи спільноти. Це важлива частина життя, якого ви зараз позбавлені. Навіщо стільки втрачати?

10

«Я сам не впораюсь».

Пастка Залежності

Маргарет: *Двадцять вісім років. Відчуває себе в капкані шлюбу із жорстоким чоловіком.*

Маргарет виглядала наляканою, коли вперше увійшла до нашого кабінету. Вона викликала мимовільне бажання захистити її, і ми одразу почали дбати про неї. Коли їй сказали, що вона здається розгубленою, вона відповіла, що не любить навіть думати про свої проблеми, не те що обговорювати їх.

Маргарет відчуває, що потрапила в капкан стосунків, які боїться припинити. Їй страшно залишитись однією. Ентоні, її чоловік, ображає її. Він уже два роки не може знайти роботу і звинувачує її в цьому. Взагалі кажучи, він звинувачує її у всіх своїх проблемах. Маргарет має агорафобію: з нею трапляються панічні атаки, і вона нікуди не ходить, бо боїться нападу – у поїздах, ресторанах, магазинах, торгових центрах, натовпах, кінотеатрах. Іноді їй так страшно, що вона цілий день не виходить із дому. Вона прийшла на терапію, тому що у неї не залишилося сил терпіти свій шлюб та свої страхи.

Крім труднощів у повсякденному житті, агорафобія позбавляє Маргарет багатьох задовольень. Заняття, які інші люди знаходять приємними, здаються їй важкою працею.

Маргарет: *Ентоні на мене сердиться. Він хоче, щоб я зустрілася з ним завтра ввечері у ресторані. Він не погоджується приїхати додому, щоб забрати мене. Але я просто не зможу. Я не сяду на поїзд.*

Терапевт: *Чого ти боїшся?*

Маргарет: А якщо зі мною щось трапиться і ніхто мені не допоможе?

Терапевт: Що може з тобою статися?

Маргарет: Що може статися? Я так запанікую, що впаду просто на вулиці.

Коли Маргарет удома, а Ентоні потрібно з якоїсь причини поїхати, вона теж починає рватися з дому чи сідає за телефон. "Мій телефон - це моя система життєзабезпечення, підключена до світу". Хоча Ентоні зло скаржиться, як йому важко няньчитися з нею, він не схвалює, коли вона виходить кудись поодиночі. Це дивно, але Маргарет здається, що хоче, щоб вона продовжувала залежати від нього.

Вільям: *Тридцять два роки все ще залежить від батьків.*

Вільям теж заходить до нашого кабінету з наляканим виглядом. Він виглядає сором'язливим і тихим і викликає таке ж бажання подбати про нього та зробити так, щоб йому було добре.

Вільям все ще мешкає з батьками. Він лише одного разу надовго залишав будинок, коли їхав вчитися до коледжу. Це тривало рік: потім він перевівся до невеликої школи неподалік, щоб можна було жити вдома та їздити на заняття. Вільям став бухгалтером, як його батько, і працює у батьківській фірмі. Він дуже переживає з приводу роботи. Він довгий час зустрічається з жінкою на ім'я Керол, але йому чомусь важко зробити їй пропозицію. Він не може вирішити, підходить вона йому чи ні.

УІЛЬЯМ: *Я все думаю: «А що, якщо я помиляюся, раптом вона – не та сама? Що, якщо знайдеться хтось краще? Як мені дізнатися, чи це моя людина, чи я просто задовольняюся тим, що є?»*

Ми добре ладнаємо, але якось без вогника. А раптом я не зможу її забезпечити? Вона хоче багато дітей. Як дізнатися, чи забезпечу я дружину з дітьми? Я себе ледве утримую. Іноді я думаю, що потрібно порвати з нею зараз і покінчити з цим.

Вільям два роки намагався визначитися з Керол. Він прийшов на терапію, тому що вона нарешті поставила йому ультиматум – одружись, або стосункам кінець. Вільям почувається паралізованим.

Крістін: Двадцять чотири роки, настільки незалежна, що не може прийняти допомогу, навіть коли її потребує.

Крістін не здається наляканою. Навпаки, вона виглядає цілком здатною самостійно подбати про себе. Вона тримається впевнено та зі знанням справи.

Крістін пишається своєю незалежністю. Вона самодостатня: «Мені ніхто не потрібний». Вона сама містила себе і жила сама, відколи вступила до коледжу. Останні роки вона була соціальним працівником у центрі лікування наркозалежності. Вона безстрашно ходить найнебезпечнішими районами міста.

За вісім місяців до візиту до нас Крістін зламала ногу, катаючись на лижах. Вона все ще ходить із палицею. Одразу після травми їй довелося тимчасово повернутися додому. Її батьки та дві молодші сестри приносили їй їжу, допомагали їй митися та одягатися. Стрес від того, що про неї дбали інші люди, тим більше члени сім'ї, був таким сильним, що Крістін прийшла на терапію.

Крістін: Я не така людина, якій подобається турбота. Я виявила, що це мене дуже засмучує і вганяє в депресію.

Напевно, я не мушу так сильно через це засмучуватися. А тепер я повернулася до своєї квартири, і мені важко дозволити друзям робити те, що я не можу сама, хоча я не замислюючись, зробила б це для них.

Чому я не можу прийняти допомогу від інших?

Опитувальник залежності

Пройдіть цей тест, оцінюючи кожен пункт за допомогою наступної шкали.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене
- 2 В основному неправильно
- 3 Швидше вірно, ніж невірно
- 4 Правильно невеликою мірою
- 5 В основному правильно
- 6 Ідеально описує мене

Якщо ви оцінили якийсь із пунктів цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний

рахунок вийшов низьким.

Оцінка	Опис
	1. Я відчуваю себе скоріше дитиною, аніж дорослим, коли справа торкається виконання повсякденних обов'язків.
	2. Я не здатен вижити одному.
	3. Мені погано вдається справлятися самотійно.
	4. Інші люди можуть потурбуватися про себе краще, ніж я.
	5. Мені важко вирішувати нові задачі, якщо немає нікого, хто може міг би мені підказати.
	6. Я нічого не можу зробити правильно.
	7. Я нічого не вмію.
	8. Мені не вистачає розсудливості.
	9. Я не довіряю власним судженням.
	10. Повсякденне життя надто складне для мене.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Залежність : Значення вашого результату.

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Досвід залежності

Якщо у вас є пастка Залежності, саме життя здається вам нестерпним і ви не в змозі з ним справлятися. Ви впевнені, що не можете подбати про себе, тому вам потрібно звертатися до інших людей. Тільки з чиеюсь допомогою ви зможете вижити. В основі вашого переживання залежності лежить почуття, що дорослі повсякденні справи потребують постійної боротьби. Ви просто не здатні на це. Ви відчуваєте *нестачу чогось, неповноцінність*. Образ, що передає суть залежності, – це маленька дитина, яка злякалася великого світу і почала звати матусю. Ви як малюк у чужому та страшному світі. Без дорослого, який про вас подбає, ви губитеся.

Відчуття неповноцінності відбивається у типових для вас думках: «Це надто складно для мене», «Я з цим не впораюся», «Я зламаюся», «Я не зможу виконати своїх обов'язків». Інші типові думки відображають ваш страх перед знедоленістю – ви боїтеся, що втратите людей, від яких найсильніше залежите: «Що я робитиму без цієї людини?», «Як мені впоратися самому?». Ці думки часто супроводжуються почуттям розпачу та паніки. Як каже Маргарет: Є стільки всього, що я не можу зробити. Мені потрібно, щоби хтось це робив за мене». Ви живете цією необхідністю. Вона забирає у вас дуже багато ментальної енергії. Ви плануєте та продумуєте, як забезпечити

присутність якоїсь людини з вами поряд. Ви не переносите самотності, воно вас приголомшує.

Ви часто не впевнені у власних рішеннях і маєте сумнів, що можете щось адекватно оцінити. Недовіра себе – ключова риса залежності. Ви *нерішучі*.

УІЛЬЯМ: Якби я міг визначитися щодо Керол. Я не знаю, чому так сильно вагаюся. Мені здається, я не здатний зробити правильний вибір.

Коли вам потрібно ухвалити рішення, ви покладаєтеся на чужу думку. Можливо, ви бігаєте від однієї людини до іншої, вимагаючи поради. Ви сто разів передумуєте. Весь процес приносить вам лише сум'яття та втому. І навіть ухваливши рішення, ви просите інших переконати вас у його правильності.

З іншого боку, ви можете чекати поради від однієї людини, в якій ви повністю впевнені, і покладатися тільки на неї. Часто ця людина – ваш терапевт. На початку терапії наші залежні пацієнти завжди намагаються змусити нас ухвалити рішення за них. Перед цим нелегко встояти. Дивитися на нескінченні коливання пацієнта надто болісно, і нам хочеться втрутитися і ухвалити рішення за нього. Ми змушені брати себе в руки та протистояти спокусі, бо таким пацієнтам це не допомагає. Це посилює їхню залежність від нас, тоді як мета терапії – формування власної незалежності.

Залежні люди не люблять змінюватись. Вони вважають за краще, щоб усе залишалось як є.

Маргарет: Коли я вперше зустріла Ентоні в школі, я часто казала йому, що хочу, щоб школа ніколи не закінчувалася і ми ходили туди завжди. Він не міг дочекатися, коли навчання закінчиться, коли він піде звідти, а я хотіла, щоб це тривало вічно.

Терапевт: Що ти могла втратити, коли школа закінчилася?

Маргарет: Напевно, мені було там дуже спокійно. Все було так знайоме, таке передбачуване.

Ваша невіра у свої міркування змушує вас боятися змін. Вам не по собі у новій обстановці, де доводиться розраховувати на себе. У знайомих ситуаціях ви вже заручилися думкою інших

людей і знаєте, що робити. Але там, де немає порадника, треба покладатись на свою думку, а йому ви не довіряєте.

Нам дуже хотілося б сказати, що ви не маєте рації, але, на жаль, часто справа саме так. Залежним людям часом справді бракує умінь саме тому, що вони завжди успішно уникали вирішення дорослих завдань. Інші робили це за них. Таке уникнення призводить до реальної нестачі досвіду та навичок. Проте більшість залежних пацієнтів *перебільшують* свою нездатність діяти. Вони сумніваються у собі сильніше, ніж ситуація того вимагає.

Коли ви постійно поводитесь так, що інші люди роблять все за вас, ви *відступаєте* перед своєю пасткою і утверджуєтеся у своїй несаможитності. Ви не можете стати впевненими у собі. Однак, якби ви жили одні, вам, швидше за все, вдалося б освоїти необхідні повсякденні навички. Ваша залежність – одна велика неперевірена гіпотеза. Ви просто не знаєте, що насправді можете бути самостійним.

Втеча – інший спосіб посилити вашу пастку. Ви цураєтеся занять, якщо вони здаються вам надто складними. Є певні завдання, яких залежні люди зазвичай уникають: керування автомобілем, ведення фінансів, прийняття рішень, нова відповідальність і нові навички. Ви намагаєтеся не розлучатися з батьком чи партнером. Ви рідко живете або подорожуєте поодиночці, рідко ходите в кіно чи кафе одні. Постійно уникаючи цих завдань, ви стверджуєтеся в почутті, що нездатні впоратися з ними. Маргарет каже: «Ентоні дбає про гроші. Я ніколи не змогла б скласти баланс чекової книжки». Вільям каже: «Я нізащо не зміг би знайти роботу в іншій фірмі. Що, якщо я жалюгідний невдаха? Інші керівники не будуть до мене такі поблажливі, як батько».

Залежність та гнів

Хоча зміни вас лякають і ви їх уникаєте, ви часто почуваетесь в пастці, навіть коли все начебто спокійно. Це негативна сторона Залежності – та ціна, яку ви платите. Залежні люди часто зазнають насильства, виявляють покірність чи жертвують чимось. Вони роблять практично все, щоб утримати людину поряд.

Можливо, ви займаєте підлеглу роль у відносинах із членами сім'ї, коханцями та друзями. Поза всякими сумнівами, це викликає у вас гнів (хоча ви часто не усвідомлюєте цього). Вам подобається захищеність таких відносин, але ви злитесь на людей, від яких залежите. Зазвичай ви не наважуєтесь відкрито висловити свої емоції. Це може відштовхнути тих, кого ви занадто потребуєте. Темна сторона пастки полягає в тому, що ви потрапляєте до пастки своєї залежної ролі.

ТЕРАПЕВТ: Закрий очі та опиши образ свого шлюбу.

Маргарет: Я в темному місці, з якого не можу вибратися, тут немає повітря, і я не можу дихати. Тут дуже тісно. Ентоні кричить на мене за щось. Я чую, як він говорить і каже, і я його так ненавиджу, що, здається, зараз вибухну.

Терапевт: Що ти робиш?

Маргарет: Я вибачаюсь перед ним і обіцяю, що більше так не буду.

Багато нападів паніки Маргарет трапляються, коли вона сердиться на Ентоні і намагається стриматися. Залежність дорого коштує, і платити доводиться свободою та самовираженням.

Деякі залежні люди відверто висловлюють свою злість. Ми говоримо, що вони мають «право на залежність», вважаючи, що їхні потреби мають задовольнятися. Керол розповіла щось схоже про Вільяма на одній із наших зустрічей (на прохання Вільяма Керол іноді приходила разом з ним).

Керол: Учора Вільям був дуже неприємним і шкідливим. На нього іноді знаходить. Я готувала вечерю, а він поліз поправляти мене. Наче я нічого не можу зробити правильно.

Терапевт (Уільяму): Що з тобою трапилося?

Вільям: Це почалося, коли я прийшов додому від лікаря. Я розгнівався, що вона не захотіла піти зі мною на уколи від алергії. Вона змусила мене йти одного.

КЕРОЛ: У мене був іспит з економіки!

Вільям: Здала б його потім.

У вас може бути поєднання пасток Залежності та Вибраності. У цьому випадку ви злитесь, коли люди не

виконують ваших бажань. Ви *караєте* їх, дуючись, ведучи себе роздратовано або сильно злившись.

Залежність та тривожність

Панічні атаки та агорафобія – досить поширені симптоми. У багатьох випадках агорафобія – це прояв Залежності. Самостійність заснована на здатності вийти у світ та ресурсах, що дозволяють діяти незалежно. Агорафобія прямо протилежна цьому. Маргарет почувається *безпорадною*. Коли вона виходить із дому, то не впевнена, що впорається з тим, що може статися. Вона краще зовсім уникатиме світу і залишиться там, де їй спокійно.

Маргарет почувається як дитина – вона так само безпорадна. Її єдина надія – повиснути на комусь, хто про неї подбає. Найбільше вона боїться екстремальних проявів безпорадності: смерті, божевілля, злиднів, втрати даху над головою. Щоразу, коли її охоплює паніка, вона вважає, що у неї серцевий напад або вона божеволіє. Як і у більшості страждаючих панічними атаками, у неї також є вразливість - інша пастка, пов'язана з самостійністю.

Навіть якщо у вас немає панічних атак, ви, напевно, жахливо тривожні. Усі природні зміни у житті, навіть позитивні, здаються нестерпними. Просування по службі, народження дитини, випускний вечір, весілля – будь-яка нова відповідальність запускає тривожність. Випадки, які більшість людей сприймають як привід для веселощів, приводять вас у жах.

Можливо, разом із тривогою ви постійно відчуваєте смуток. У душі ви можете ненавидіти себе за залежність від інших. Як каже Вільям: «Я почуваюся неповноцінною людиною». Низька самооцінка - обов'язкова та болісна риса пастки Залежності.

Контрзалежність

Крістін, соцпрацівник зі зламаною ногою, – приклад контратакуючої поведінки. Вона справляється зі своєю пасткою Залежності, вкладаючи енергію у масштабні здобутки та *повну* незалежність. Вона гіперкомпенсує, постійно борючись із глибинним почуттям неповноцінності та *безперервно* доводячи

собі та іншим, що може все робити самотійно. Насправді вона страждає від прихованої залежності.

Крістін *дійсно* має цінні навички та вміння, і це одна з її найвидатніших якостей. Але у глибині душі вона відчуває величезну тривогу. Вона постійно боїться, що не зможе нормально впоратися із справою. Коли її підвищують службою, що відбувається часто, вона боїться, що не виконає нову роботу. Коли друзі вибирають її лідером, що теж трапляється нерідко, їй добре дається ця роль, але вона сильно хвилюється. Страхи Крістін змушують її постійно підвищувати свій професійний рівень, оскільки вона *має* справлятися з будь-яким завданням. Але вона ніколи не вірить у свої заслуги і вважає, що дурить людей. Вона постійно принижує свої досягнення і перебільшує помилки чи недоліки.

Крістін гіперкомпенсує своє почуття залежності і поводить ся так, ніби їй не потрібна допомога нічия. Христина *надто* незалежна. Як би їй не було важко, вона змушує себе самотужки справлятися зі справами. Така крайність називається контрзалежністю, і це є сильним індикатором наявності пастки Залежності. Контрзалежні люди відмовляються звертатися по допомогу, навіть коли це варто зробити. Вони не хочуть просити поради, підтримки чи підказки, тому що це робить їх надто вразливими.

Крістін: Здається, якщо я звернуся хоч до когось, я стану повністю залежною. Відразу після травми, сидючи вдома, я боялася знову почати залежати від батьків.

Якщо ви контрзалежні і не усвідомлюєте цього, у *глибині душі* ви все одно відчуваєте те, що й інші залежні люди. Може здаватися, що у вас все нормально, але вам дуже тривожно. Це глибинне відчуття видає вас.

Джерела пастки залежності

Спровокувати Залежність можуть і надмірно дбайливі, і недостатньо дбайливі батьки.

Батьки, схильні до гіперопіки, зберігають залежність своїх дітей. Вони заохочують залежне підведення, *душать* самотійність своїх дітей, позбавляють їх як свободи, і підтримки, не даючи їм стати самодостатніми.

Бувають батьки, нездатні дбати про своїх дітей. Ті з ранніх років залишаються наодинці зі світом, і від них потрібно занадто багато для їхнього віку. Вони можуть здаватися самостійними, але насправді це негаразд.

Ми народжуємось повністю залежними від наших батьків. Коли ті задовольняють наші фізичні потреби: годують, одягають і зігрівають нас, вони створюють надійну основу, на якій ми пізнаємо світ. Цей процес і двох етапів.

Кроки до незалежності

1. Створити надійну основу.

2. Залишити основу, щоб стати самостійним.

За відсутності одного з цих етапів у людини може розвинутись пастка Залежності.

Якщо у вас ніколи не було надійної опори, якщо вам не дозволяли бути залежним, вам буде складно перейти до незалежності. Ви завжди прагнете цього залежного стану. Як каже Крістін: «Я почуваюся дитиною, яка *прикидається* дорослою». Вам не віриться, що ви незалежні і по-справжньому щось вмієте, – ви чекаєте, що ваша опора впаде.

Батьки мають не лише забезпечити надійну основу, а й дозволити нам поступово стати незалежними – допомагати не більше та не менше, ніж потрібно. Це тонкий баланс: не можна недодати або занадто багато. На щастя, більшість батьків зупиняються десь посередині і більшість дітей стають цілком самостійними. Але батьки, які впадають у крайнощі, часто створюють дітей із пасткою Залежності.

В оптимальному випадку батьки дозволяють нам досліджувати світ, допомагають, якщо це потрібно, і підтримують впевненість у наших здібностях. Вони охороняють і оберігають нас, щоб ми почувалися спокійно, і заохочують нашу самостійність.

Пастка залежності формується рано. Батьки, які не можуть задовольнити потребу дітей залежно або позбавляють їх незалежності, мабуть, зроблять це до того часу, як дитина почне ходити. До шкільного віку пастка вже фіксується у свідомості дитини. Тому те, що ми бачимо, наприклад, у підлітків – це просто прояв процесу, який триває вже давно.

Гіперопіка

Найпоширеніше джерело залежності - батьки, схильні до гіперопіки. Це сталося з Маргарет та Вільямом.

Витоки Залежності у гіперопіці

- 1. Ваші батьки схильні до надмірної опіки і звертаються з вами так, ніби ви молодші за свій вік.*
- 2. Ваші батьки ухвалюють рішення за вас.*
- 3. Ваші батьки піклуються про всі аспекти вашого життя, і ви так і не навчилися діяти самостійно.*
- 4. Ваші батьки роблять для вас шкільні завдання.*
- 5. У вас мало обов'язків або їх немає зовсім; ви нізащо не відповідаєте.*
- 6. Ви рідко буваєте без батьків і майже не уявляєте себе окремою від них людиною.*
- 7. Ваші батьки критикують ваші думки та вміння у повсякденних справах.*
- 8. Коли ви беретеся за нові завдання, батьки втручаються з постійними порадами та підказками.*
- 9. З батьками вам так спокійно, що ви не стикалися з серйозними конфліктами чи невдачами, доки покидали будинок.*
- 10. У ваших батьків багато страхів, і вони завжди попереджають вас про небезпеку.*

Гіперопіка зазвичай має два виміри. Перше – це *нав'язливість*. Батько втручається і робить все за дитину до того, як вона спробує зробити щось сама. У нього можуть бути цілком добрі наміри полегшити дитині життя або позбавити його помилок, але тим самим він позбавляє його шансу навчитися діяти. Пробуючи і помиляючись, ми пізнаємо світ. Не пробуючи самі, ви мало чому зможете навчитися - тільки тому, що батько має бути поруч.

Дитинство Вільяма – типовий приклад. Батько втручався у всі його справи.

УІЛЬЯМ: Батькові було дуже важливо, щоб я добре навчався. Коли я мав проблеми з прикладом чи завданням, він

робив його за мене. Він писав мої реферати та робив мої наукові проекти.

Взагалі кажучи, я не пам'ятаю завдання, яке я цілком виконав би сам. Батько постійно робив усю роботу за мене.

Незважаючи на увагу батька, у старших класах успішність Вільяма була середньою. Він добре справлявся з домашніми завданнями, робив реферати та проекти, але погано писав контрольні. Він страшенно боявся контрольних, адже їх доводилося виконувати самому. Незважаючи на заняття з батьком напередодні та непогані розумові здібності, він постійно провалювався. Мабуть, йому було дуже *страшно*. Згодом його оцінки тільки псувалися. Вільям став вважати себе глухим кутом, який може вчитися тільки з батьківською допомогою.

УІЛЬЯМ: Потай я вважав себе ледарем. Інакше чому я дозволяв батькові робити все за мене?

Батько безцеремонно втручався не лише у його навчання. Він брав участь у спілкуванні, спорті, дозвіллі та повсякденних справах Вільяма. Присутність батька *пронизувала* життя Вільяма. Він ухвалював рішення за Вільяма. Він наставляв і спрямовував його. Майже у всіх сферах життя здатність Вільяма діяти самостійно була порушена.

Другий вимір гіперопіки – *підрив* спроб дитини діяти незалежно. Батько критично ставиться до рішень дитини та принижує їх.

Маргарет: Найчастіше я чула від матері: «Якби ти тільки мене послухала». Вона дуже любила повторювати: "Я ж говорила". Досі я відчуваю, що якщо не піду її поради, то все зіпсую.

Вільям пам'ятав, як сказав батькові, що хоче сам написати есе з історії. Батько різко відсунувся від столу і сказав: Добре. Тільки не приходь до мене скаржитися, якщо не зможеш придумати жодного рядка».

Батько грубо принизив Вільяма. Це було прикро; навіть сьогодні він надзвичайно чутливий до найменшої критики, особливо якщо вона походить від владних постатей. З більшістю батьків, які підтримують залежність, процес такого підриву менш помітний. Мати Маргарет її рідко критикувала. Навпаки, вона

любила та підтримувала дочку. Але сама вона була полохливою жінкою і хвилювалася, коли Маргарет не було поряд. Маргарет відчувала тривогу матері і сама починала нервувати. Як і мати, вона почала боятися світу.

Багато наших залежних пацієнтів вважають світ небезпечним через страх своїх батьків. Формуючи залежність дочки, мати Маргарет також передала їй пастку вразливості. "Не ходи! – казала вона. – Не виходь надвір, там дуже холодно. Ти захворієш. Не ходи, там небезпечно. Не ходи, там темно.

Приклад матері Маргарет видно, що батьки, заохочують залежність, рідко бувають холодні з дітьми. Їх проблема не в нестачі кохання чи ласки. Навпаки, батьки, схильні до гіперопіки, бувають дуже люблячими та лагідними. Але вони постійно бояться, нервуються, турбуються і страждають на агорафобію. Вони не відпускають від себе дітей, бо самі бояться знедоленості; так вони підривають незалежність дитини. Часто їм важко заспокоїти дітей, бо вони дуже хвилюються. Вони дарують дитині любов, але не підтримку і свободу, яких вона потребує, щоб стати незалежним.

Ми виявили, що пастка Залежності, що зародилася з гіперопіки, відрізняється від інших пасток однією цікавою рисою. Як правило, пацієнти, яких надмірно опікувалися, позбавлені болючих спогадів. Вони згадують, що у сім'ї їм було спокійно та безпечно. Багато залежних пацієнтів чудово почували себе в дитинстві, поки їм не довелося залишити затишний будинок і зіткнутися з ворожістю, знедоленістю і самотністю реального світу.

Іноді ці пацієнти мають ранні спогади про те, як їх стримували, особливо коли Залежність поєднується з пасткою Вразливості.

МАРГАРЕТ: Я пам'ятаю, як ми поїхали на пляж в Оушен-Сіті і я хотіла довше поплавати. Я пливла в океані, тримаючи голову під водою, і раптом з'явилася мама, страшенно налякана. Вона сказала: "Попливли назад, тут занадто глибоко".

Я відповіла: "Ні, мені подобається, дай мені ще поплавати", але вона наполягала: "Ти втопишся, тут глибоко", поки я нарешті сама не злякалася і не попливла назад. Пам'ятаю, після цього мені було дуже нудно.

Це спогад про почуття, яке Маргарет зазнала у дитинстві. Мати завжди була поруч, опікуючи її: «Я так часто хотіла зробити щось сама, але мама не давала, тому я поступалася і потім почувала себе пригніченою».

Коли пацієнти, яких дуже опікувалися в дитинстві, працюють із візуалізацією в процесі психотерапії, у них часто виникає образ маленької дитини у великому світі дорослих. Маргарет побачила себе як «малютку, яку оточують великі дорослі дядьки». Вільям уявив себе дитиною, що «сидить на маленькому стільчику, навколо якого величезними кроками ходить батько».

Часто образи передають відчуття пасивності. В образі Вільяма він сидить на стільці і записує, що каже його батько. Ще одна яскраво виражена тема – страх новизни. Від таких образів ще болючіше: адже коли залежна людина пробує щось нове, вона відчувається незграбною та невмілою.

Часто пастки Залежності та Покірності йдуть пліч-о-пліч. Покірність – це ефективний спосіб підтримувати людину у залежному стані. Батько Вільям домінував над ним. Батько, схильний до гіперопіки, часто схильний і до надмірного контролю.

УІЛЬЯМ: Іноді мені здається, що не треба було стати бухгалтером. Цього хотів батько, а не я. Він хотів, щоб я був, як він.

Батько Вільяма нав'язав дитині свої погляди і змусив Вільяма підлаштуватися, поступившись його природними нахилами. Бажання Вільяма були важливі, і він поступово втратив почуття власної особистості. Одного разу він описав себе як порожню дірку всередині тіла. Якщо ви не відчуваєте своєї особи, ви повністю залежні. Усередині вас порожнеча, і єдиний спосіб заповнити її – покластися на когось ще, сильнішого.

Часто гіперопіка супроводжується так званим злиттям. Це почуття, що ви та інша людина стали єдиним цілим. Незрозуміло де закінчується ваша особистість і починається чужа. І Вільям, і Маргарет злилися зі своїми сім'ями, але приклад Вільяма яскравіший. Оскільки Вільям вважає, що не спроможний жити самотійно, йому складно відірватися від сім'ї навіть на короткий

час. Він не може вирости та залишити будинок. Його особистість злилася з батьківськими.

Залежних людей багато, особливо у віці двадцяти-тридцяти років, коли їм уже настав час покинути батьківський будинок. Усі їхні друзі живуть своїм життям, а вони залишилися вдома. Їхня ситуація зазвичай утруднюється тим, що батьки продовжують заохочувати їхню залежність. Вони дають їм поради з будь-якого приводу, виправляють усі їхні рішення, заперечують їхню думку. Багато хто вважає, що така залежність характерна більше для жінок, ніж для чоловіків, оскільки в нашій культурі жінок сильніше опікуються дитинством. Але, зважаючи на наш досвід роботи з пацієнтами, це не так. Ми бачимо стільки ж залежних чоловіків, як і жінок.

Недолік опіки

Недолік опіки – інше джерело залежності. Через нього формується контрзалежна особистість. Якщо батьки були слабкими і безпорадними, поглиненими власними проблемами або просто були відсутні та забували про дітей, вони не могли дати їм необхідного виховання та захисту. У цих пацієнтів складається комбінація пасток Залежності та Емоційної депривації. З раннього віку дитина відчуває брак захисту і прагне залежної ролі.

Витоки Залежності у нестачі опіки

- 1. Батьки недостатньо виховували вас і давали мало практичних порад.*
- 2. Вам доводилося самотійно приймати рішення, які були вам не під силу.*
- 3. Ви грали в сім'ї роль дорослого, навіть коли все ще відчували себе дитиною.*
- 4. Від вас чекають, що ви багато знаєте, що вам під силу важкі рішення і непрості справи.*

Таким було джерело пастки Крістін.

КРИСТИН: *Моя мама страждала на алкоголізм і залежала від аптечних транквілізаторів. Вона не могла подбати про себе, не кажучи вже про мене. А батька ніколи не було поряд. Він мав друзів, клубів.*

Не було кому направити і захистити Крістін. Її матері не вистачало сил, щоб дбати про неї, а батькові не було до неї справи.

Мати Крістін страждала від тривожності та невпевненості в собі і сама була дуже залежна. Крістін була «дитиною-батьком». Їй довелося стати самодостатньою, щоб дбати про себе та про свою матір. Тому вона виросла вмілою та незалежною. Але в глибині душі вона не відчувала спокою та мріяла про нормальну дитячу залежність.

Крістін приймала рішення, важкі для дитини. Їй не вистачало досвіду та розважливості.

КРИСТИН: Я постійно відчувала, що запливла надто глибоко. Мені здавалося, що я ухвалюю неправильні рішення, і хотілося з кимось порадитися.

Такі діти мріють про людину, на яку можна покластися, щоб полегшити гніт відповідальності. Вони сумніваються у своїх рішеннях, відчують сильну тривогу щодо своїх умінь, але продовжують діяти, оскільки у них немає вибору.

Часто це бажання є абсолютно несвідомим. Дитина відчуває лише хронічну тривогу, напругу чи втому – коли обов'язків занадто багато чи йому здається, що він когось обманює, беручись за нове важке завдання.

Залежність та близькі відносини

Ви можете залежати від батьків, братів, сестер, друзів, коханців, подружжя, вчителів, начальників, терапевтів і навіть дитини. Можливо, ви – залежний батько, який перетворює дитину на свого опікуна. Маргарет так поводить себе зі своєю п'ятирічною дочкою Джілл.

Маргарет: Я знаю, що це звучить дивно, але зі своєю донькою я почуваюся в безпеці. З Джил я здатна зробити багато з того, що не можу робити одна, наприклад піти в супермаркет. Я не знаю, чим вона допоможе, якщо щось трапиться, але з нею мені все одно спокійніше.

Джилл пішла в дитячий садок, а Маргарет залишилася мучитися вдома, і тому вона записалася на терапію.

Сигнали небезпеки на ранніх стадіях відносин

Ваша пастка Залежності не може не виявитися в романтичних відносинах. Вас тягне до коханців, які потурають вашій залежності. З ними ви знову зможете відтворювати ситуацію з дитинства. Ось кілька небезпечних ознак того, що ваш партнер стає тригером вашої пастки.

Сигнали небезпеки у потенційних партнерах

- 1. Ваш партнер нагадує вам батька/мати і здається сильним та дбайливим.*
- 2. Йому подобається дбати про вас і поводитися з вами як з дитиною.*
- 3. Ви довіряєте його/її думці більше, ніж собі. Він/вона приймає більшу частину рішень.*
- 4. Ви виявляєте, що втрачаєте з ним/з нею відчуття себе – ваше життя зупиняється, коли його немає поруч.*
- 5. Вона/вона платить майже за все і піклується про більшу частину фінансового обліку.*
- 6. Він/вона критикує вашу думку, смак та вміння виконувати повсякденні завдання.*
- 7. Коли вам доводиться взятися за нову справу, ви майже завжди запитуєте її поради, навіть якщо він не має особливих навичок у цій сфері.*
- 8. Він робить майже все за вас – у вас практично немає своїх обов'язків.*
- 9. Він/вона майже ніколи не виглядає переляканим, схвильованим чи засмученим через свої справи.*

Якщо цей список описує ваші стосунки, ви все ще живете у залежному стані з вашого дитинства. Всі характеристики вашого партнера, перераховані вище, – це також характеристики ваших батьків. Вам нічого не змінилося. Ви продовжили свою залежність у дорослому житті. У вас мало обов'язків, турбот та випробувань. Хоча це може здаватися вам прийнятним, настав час задуматися про ціну, яку доводиться платити, щоб підтримувати залежність. Вона варта вам вашої волі, свободи та гордості. Вона вартує вам *особистості*.

Відступ перед пасткою залежності

Навіть якщо ви знайдете партнера, який готовий підтримати вашу незалежність, потрібно уникати проблемних ситуацій. Ви намагатиметеся змінити нормального партнера так, щоб він підійшов під вашу пастку Залежності.

Насправді ви здатні підлаштувати під свою пастку майже всі стосунки. Хіба ви не залежите від друзів, хай і меншою мірою? Хіба ви не починаєте залежати

від незнайомців у певних ситуаціях, коли більше нема на кого покластися?

ТЕРАПЕВТ: Розкажи, що трапилося у продуктовому магазині.

Маргарет: Ну, спочатку я пошукала людину, до якої зможу звернутися, якщо мені знадобиться допомога. Там була одна жінка, трохи попереду, я вирішила, що вона виглядає доброзичливою і, можливо, допоможе мені, якщо стане зовсім погано.

ТЕРАПЕВТ: Ти завжди насамперед шукаєш того, хто подбає про тебе?

МАРГАРЕТ: Так. Я переконуюсь, що хтось здатний мені допомогти.

ТЕРАПЕВТ: Ти колись зверталася за допомогою?

МАРГАРЕТ: Ні. Ніколи. Поки що не доводилося. Але мало що.

Пастка залежності також впливає на ваше ставлення до роботи. Вона змушує вас уникати відповідальності та ініціативи, які потрібні для просування по службі.

Ось способи, якими ви підтримуєте свою пастку Залежності на роботі та в коханні.

Пастки Залежності

1. Ви завжди звертаєтесь до сильних чи розумних людей за порадою та настановами.

2. Ви применшуєте свої успіхи та перебільшуєте недоліки.

3. Ви уникаєте нових випробувань.

4. Ви не приймаєте своїх рішень.

5. Ви не дбаєте про свої фінанси чи справи.

6. Ви живете за рахунок батьків/партнерів.

7. Ви сильніше покладаєтесь на батьків, ніж більшість людей вашого віку.

8. Ви уникаєте самотності вдома та у поїздках.

9. У вас є страхи та фобії, з якими ви не боретесь.

10. Ви погано знаєтеся на багатьох сферах повсякденного життя і не маєте навичок, що дозволяють справлятися з повсякденними проблемами.

11. Ви ніколи не жили самотійно протягом тривалого часу.

Якщо ви контрзалежні, як Крістін, то посилюєте свою пастку іншими способами. Ви все влаштовуєте так, щоб завжди виходити за межі своєї компетентності.

Ознаки контрзалежності

1. Вам ніколи не вдається попросити у когось настанови чи поради. Вам доводиться все робити самотійно.

2. Ви завжди беретеся за нові випробування і боретесь зі своїми страхами, але при цьому перебуваєте у напрузі.

3. Ваш партнер сильно від вас залежить, і в результаті ви все робите самі і ухвалюєте всі рішення.

Ви ігноруєте ту частину себе, яка прагне здорової залежності, хоче перестати робити подвиги і просто відпочити. Образ Крістін висловлює цю спрагу нормальної залежності:

Який образ ти бачиш?

Крістін: Я бачу себе дитиною. Моя мама сидить на дивані, і я хочу підійти, сісти та покласти голову їй на коліна.

Зміна вашої залежності

Ось кроки зі зміни вашої пастки:

Зміна залежності

1. Усвідомте свою дитячу залежність. Відчуйте невмілу/залежну дитину всередині себе.

2. Перерахуйте повсякденні ситуації, завдання, обов'язки та рішення, які ви перекладаєте на інших.

3. Перерахуйте випробування, зміни чи ситуації, яких ви уникаєте, бо боїтеся.
4. Систематично змушуйте себе виконувати повсякденні завдання та приймати рішення, не звертаючись ні до кого за допомогою. Кидайте собі виклик і робіть зміни, яких ви уникали. Почніть із простих завдань.

5. Досягши успіху в самотійному виконанні справи, похваліть себе. Чи не принижуйте свій успіх. Коли зазнаєте невдачі, не падайте духом. Продовжуйте намагатися, доки не освоїте завдання.

6. Перегляньте попередні стосунки та проясніть патерн залежності. Перерахуйте, яких пасток варто уникати.

7. Уникайте сильних партнерів, схильних до гіперопіки, які вас дуже приваблюють.

8. Коли знайдете партнера, який поводитиметься з вами як з рівним, дайте цим відносинам шанс. Візьміть він частку обов'язків і рішень.

9. Не скаржтеся, коли ваш партнер/начальник відмовляється вам допомагати. Не звертайтеся до нього за постійними порадами та втіхою.

10. На роботі візьміть нові обов'язки, але робіть це поступово.

11. Якщо ви контрзалежні, усвідомте свою потребу у підтримці. Просіть про допомогу. Не беріть на себе більше, ніж можете винести. Використовуйте свій рівень тривожності як індикатор того, скільки ви готові взяти на себе.

1. Усвідомте свою дитячу залежність. Відчуйте невмілу/залежну дитину всередині себе. Ви повинні зрозуміти, як ви стали такими. Хто підтримував вашу залежність у дитинстві? То була ваша мати, яка боялася дозволити вам робити щось самотійно? Чи був це батько, який вас лаяв за те, що ви зробили без нього? Чи, можливо, ви були молодшим у сім'ї і вас нянчили всі інші? Що з вами сталося?

Вивчіть свої дитячі образи. Пам'ятайте: добре починати із відчуття залежності. Щоразу, коли відчуєте пастку Залежності у своєму нинішньому житті, використовуйте можливість роботи з образами. Знайдіть тихе місце, щоб викликати у пам'яті це почуття.

МАРГАРЕТ: Я ходила з Ентоні в торговий центр, щоб повправлятися у владі зі своєю панікою, а він пішов. Ми сиділи на лавці, і я хотіла потренуватися походити по магазину одна, а його попросила почекати. Я сходила в аптеку і повернулася, але його не було. Я одразу почала панікувати, бігати колами, шукати його. А він стояв за колоною і сміявся з мене. Він спостерігав за мною весь цей час і сміявся. Він думав, що це смішно, просто жарт. Я мало не вбила його.

ТЕРАПЕВТ: Заплющ очі і знову повернися в цю ситуацію.

Маргарет: Добре. (Заплющує очі.) Ну ось, я бачу його за колоною, він дивиться на мене.

Терапевт: Що ти відчуваєш?

МАРГАРЕТ: Те саме, що й завжди. Я його ненавиджу, але водночас відчуваю величезне полегшення, що він там.

ТЕРАПЕВТ: Тепер згадай ситуацію, коли ти так само почувала себе раніше, у дитинстві.

Маргарет: (Пауза.) Я пам'ятаю, як стояла біля дверей свого будинку. Мої мама та тато збираються піти на вечір і залишають мене з Лізою, нянею. Я плачу і благаю їх не йти. Ліза намагається затягнути мене назад у будинок, батьки спускаються сходами. Мама обертається і стурбовано дивиться на мене.

Цей образ показує, як працюють разом пастки Залежності та Знедоленості.

Інші події також можуть бути джерелами образів. Вільям розповів нам про сон, який відбиває залежність із його дитинства. Він казав, як йому страшно думати про розрив

із Керол, і згадав цей сон.

УІЛЬЯМ: Я піднімався сходами з батьками. Вони тримали мене за руки з обох боків. Я був маленьким хлопчиком. Але потім вони відпустили мої руки і пішли вперед, а сходинки ставали все крутішими і крутішими, і мені було важко дертися по них одному.

Побачивши образ, спробуйте згадати, що відчували. Та дитина досі живе у вас. Він наляканий. Спробуйте заспокоїти його. Підбадьоріть його, підтримайте спроби розібратися з усім самотійно. Залежній дитині всередині вас потрібна допомога, яку ви здатні їй надати. Навчіться самі підтримувати своє прагнення незалежності.

2. Перерахуйте повсякденні ситуації, завдання, обов'язки та рішення, які ви перекладаєте на інших. З'ясуйте межі своєї залежності. Так ви отримаєте більшу об'єктивну картину. Наприклад, ось список, який становив Вільям про свою залежність від батьків.

Моя залежність від батьків

- 1. Вони забезпечують мене житлом.*
- 2. Вони забезпечують мене роботою.*
- 3. Чинять мою машину.*
- 4. Годують.*
- 5. Прають.*
- 6. Вкладають мої гроші.*
- 7. Планують відпустку.*
- 8. Планують свята.*

Ваш список – це програма, яку потрібно освоїти. Це життєві завдання, з якими майже всі здатні впоратися.

3. Перерахуйте випробування, зміни чи ситуації, яких ви уникаєте, бо боїтеся. Назвіть справи, яких ви уникали. Деякі відносно прості, інші будуть важче. Ось список, який Маргарет склала разом із нами.

Справи, яких я уникала

- 1. Відстоювати свої права у розмовах з Ентоні.*
- 2. Їздити на метро.*
- 3. Однією ходити за покупками.*
- 4. Однією бути вдома.*
- 5. Водити машину шосе.*
- 6. Ходити в кіно з Ентоні.*
- 7. Ходити на танці з Ентоні.*
- 8. Ходити на обід із подружками.*
- 9. Сходити до юриста, щоб обговорити можливе розірвання шлюбу.*
- 10. Поговорити з Ентоні щодо сімейної терапії*

Намагайтеся включити сюди завдання з усіх сфер вашого життя. Коли Маргарет розпочала терапію, у неї не було роботи – з цим вона розібралася набагато пізніше. Але ваш список має містити і ці пункти. Наприклад, один аспект роботи Вільяма, до якого ми звернулися на терапії, – його схильність бігти до батька з найменшим питанням чи сумнівом щодо будь-якого приводу (як ви пам'ятаєте, батько

– його начальник у бухгалтерській конторі). Вільяму потрібно було навчитися справлятися з тривогою та вирішувати завдання самостійно. Він спочатку робив помилки, але потім звик і поступово почав брати він більше відповідальності. Приблизно через рік він пішов із фірми батька та знайшов роботу в іншому місці. Це сталося після серйозної боротьби та старань, які поступово зміцнили його впевненість.

4. Систематично змушуйте себе виконувати повсякденні завдання та приймати рішення, не звертаючись ні до кого за допомогою. Кидайте собі виклик і робіть зміни, яких ви уникали. Почніть із простих завдань. Використовуйте два списки, які ви щойно склали, щоб побудувати план дій. Сядьте та позначте, наскільки важко вам буде впоратися з кожним завданням, використовуючи таку шкалу:

Шкала складності

0 Дуже легко

2 Трохи важко

4 Середньо важко

6 Дуже важко

8 Здається практично неможливим

Наприклад, Маргарет оцінила пункти свого списку так:

Справи, яких я уникаю	Складність
1. Відстоювати свої права в розмовах з Ентоні	6
2. Їздити на метро	5
3. Одній ходити за покупками	3
4. Одній бути дома	6
5. Водити машину по шосе	4
6. Ходити в кіно з Ентоні	5
7. Ходити на танці з Ентоні	7
8. Ходити на обід з подругами	3

9. Ходити до юриста, щоб обговорювати розторгнення шлюбу	7
10. Поговорити з Ентоні щодо родинної терапії	8

Почніть із простих пунктів. Переконайтеся, що ви включили до списку завдання, які вам неважко виконати. Крім того, перед кожною спробою необхідно ретельно спланувати все, навіть якщо цей пункт простий. Ми хочемо, щоб ви були готові до всього.

Маргарет насамперед обрала похід за покупками поодинці. Вона вирішила сходити до продуктового магазину. Ми довго обговорювали, як вона діятиме у різних ситуаціях. Якщо вона почне панікувати, вона зробить дихальні вправи зняти фізичні симптоми. Якщо її здолають думки про катастрофу, вона намагатиметься засумніватися в них і подумати про інше. Якщо їй захочеться втекти, вона скаже собі, що може впоратися із ситуацією, і залишиться. Продумайте будь-яку можливість і сплануйте, що робитимете, якщо це станеться.

Вам краще опрацювати кілька пунктів одного рівня складності, перш ніж ви перейдете до важчих. Якщо потрібно, доповніть список. Маргарет додала до нього кілька завдань третього рівня складності, перш ніж перейти на четвертий рівень: вирушити до універмагу однієї, коли там мало покупців, зробити зарядку, підвести баланс чекової книжки. Ми хочемо, щоб ви відчували себе впевнено, перш ніж перейдете до більш важких завдань; щоб ви системно набували досвіду та вміння та відчували *контроль над ситуацією*.

5. Самостійно виконавши справу, похваліть себе. Чи не принижуйте свій успіх. Якщо зазнаєте невдачі, не падайте духом. Продовжуйте намагатися, доки не освоїте завдання. Важливо хвалити себе, коли ви цього заслуговуєте. Ви можете думати, що не заслуговуєте на похвалу, тому що повинні вміти це робити. Коли Маргарет успішно виконала перший пункт, сховавши до продуктового магазину, вона сказала:

Маргарет: Я не відчула себе якось особливо добре. Зрештою, всі ходять до магазину. Що в цьому такого?

ТЕРАПЕВТ: Але для людини, яка страждає на панічні атаки, це дійсно досягнення.

Будьте реалістом, коли хвалите себе за вміле вирішення завдання. Щось вам вдасться зробити добре, щось ні. Намагайтеся побачити свої досягнення і навчитися на своїх помилках.

Ви можете бути схильні до самокритики, якщо хтось із батьків лаяв вас у дитинстві. Не звітуйте себе, навпаки – підбадьоріть. Це частина турботи про себе, яку вам потрібно навчитися. Вона допомагає рухатися вперед, навіть якщо ви не ідеальні, набиратись сил і нарощувати свою впевненість.

6. *Перегляньте попередні стосунки та проясніть патерн Залежності. Перерахуйте, яких пасток варто уникати.* Складіть список найважливіших людей у вашому житті. Увімкніть у нього свою сім'ю, друзів, коханців, вчителів, начальників та колег. Подумайте про всі стосунки по черзі. Подумайте про свою залежність. Що в цих людях і що у вашій поведінці підкріплювало вашу залежність? Яких пасток потрібно уникати?

Ось список, який склала Маргарет:

Пастки Залежності

1. *Поводилася як дитина, а не як доросла.*
2. *Залишалася з людьми, незважаючи на те, як вони зі мною поводитися.*
3. *Була нав'язливою.*
4. *Вибирала людей, яким подобається керувати моїм життям і опікуватися мною.*
5. *Залишила своє старе життя, щоб бути з кимось поруч. Жила чужим життям, а не своїм.*
6. *Чи не приймала власних рішень.*
7. *Чи не заробляла власних грошей.*
8. *Не намагалася розкрити свій потенціал.*

Це список можливих проблем у відносинах. Знаючи про свої пастки, ви можете почати їх виправляти.

Маргарет зробила це у своїх стосунках із нами. З нашою підтримкою вона змогла стати сильнішою та постояти за себе. Так ми знову переконалися, як лише одні стосунки можуть вилікувати людину. Те, що вона стала вести себе впевненіше з нами, дозволило їй чинити опір Ентоні. Як тільки вона побачила, як бути незалежною, вона вже не захотіла повертатися до старого життя. Вам також не захочеться назад. Це таке полегшення та задоволення – уникнути розпачу залежності до спокою та сили незалежного існування. Як сказала Маргарет: «Так приємно не потребувати його».

7. *Уникайте сильних партнерів, схильних до гіперопіки, які вас дуже приваблюють.* Це хитрий принцип – уникайте саме тих, до кого вас найсильніше тягне. Пам'ятайте: нас зазвичай найсильніше тягне до людей, які змушують спрацьовувати вашу пастку. Ви, безперечно, схильні закохуватися в тих, кому подобається домінувати та захищати вас та заохочувати вашу залежну роль.

У відносинах Маргарет та Ентоні був дуже сильний потяг. Їхні пастки ідеально підходили один одному. На терапії Маргарет навчилася відстоювати свої права у відносинах. У неї краще виходило бути самостійною, і вона перестала найбільше у світі боятися втратити його.

Маргарет: Тепер я залишуся з Ентоні, тільки якщо він зміниться. Я не дозволю йому погано поводитися зі мною. Я краще одна, ніж продовжую терпіти його знущання.

Коли Ентоні побачив, що справді може втратити Маргарет, він погодився піти на терапію. Це характерно більшості самозакоханих людей – загроза бути знедоленим змусила його змінитися. Нині вони займаються терапією, відтворюючи свої стосунки те щоб вони задовольняли обох. Не так важливо, чи вдасться в них досягти успіху в парі, головне - Маргарет вирішила уникнути пастки Залежності.

8. Коли знайдете партнера, який поводитиметься з вами як з рівним, дайте цим відносинам шанс. Візьміть на себе частину обов'язків та рішень. Ви можете виявити, що вас не тягне до партнерів, які підтримують незалежність та самостійність, або що потяг поступово згасає. Ми були впевнені, що Вільяму так бракувало «феєрверків» у його відносинах з Керол, бо вона заважала його залежності. Але варто спробувати надати таким відносинам шанс. Якщо ви один раз відчули потяг до цього партнера, то він може повернутися, коли ви станете впевненішим у собі.

Знайшовши партнера, який захоче, щоб ви були самостійними, не піддавайтеся бажанню зруйнувати ці стосунки. Коли Вільям тільки-но почав зустрічатися з Керол, вона йому подобалася. Але незабаром стало ясно, що Керол пручається спробам Вільяма перетворити її на свою матусю. Вона хотіла, щоб він був сильний. Вона хотіла друга, партнера. Вона відмовилася жити за нього. Згодом потяг Вільяма зник. Він почав говорити нам, що вона йому не підходить, що він не закоханий у неї і більше цікавиться іншими жінками.

За нашої підтримки Вільям залишився з Керол. Він поступово взяв більшу відповідальність за своє життя. Він переїхав у власну квартиру, знайшов роботу в іншій фірмі, почав сам розпоряджатися своїми грошима, купувати собі їжу та планувати час. Коли йому стало комфортніше в цих нових ролях, його потяг до Керол повернувся.

9. Не скаржтеся, коли ваш партнер/начальник відмовляється вам допомагати. Не звертайтеся до нього за постійними порадами та втіхою. Це порада для залежних, які почуваються особливими. Ви повинні зрозуміти, що люди не повинні дбати про вас. Вони чекають, що ви самі подбаєте про себе. Зараз, коли ви стикаєтеся з проблемою на роботі, ваше перше спонукання – бігти по допомогу. Ви, мабуть, навіть не намагаєтеся самі її вирішити. Ми хочемо, щоб насамперед ви намагалися зробити все самостійно. Якщо ви постараетесь, і по-справжньому зробите що можете, і у вас не вийде, *тоді* просіть про допомогу.

УІЛЬЯМ: Коли я вивчав комп'ютерну систему, яка управляє нашими рахунками, я йшов до батька з кожним питанням. Він сердився на мене, але відповідав. Я ніколи навіть не намагався скористатися інструкцією.

Але як тільки я почав вивчати та розуміти інструкцію, я виявив, що у мене все виходить. Тепер я рідко звертаюся до батька з питаннями, а коли це відбувається, йому часто важко самому відповісти на них.

Коли ви намагаєтеся робити все самі, вам хочеться отримати підтвердження своєї правоти. Це підтвердження ваш наркотик; воно притуплює тривогу від дій поодинці. Вам потрібно злізти з цього наркотику та зазнати тривоги. Вона минеться. Повірте - коли-небудь ви працюватимете самостійно без будь-якої тривоги.

10. На роботі візьміть на себе нові випробування та обов'язки, але робіть це поступово. Систематично розвивайте свої навички. Не зазнайте зайвого ризику невдачі - не беріть на себе відразу занадто багато. Контролюйте процес свого зростання.

Можна використовувати підхід, з допомогою якого Маргарет долала свої страхи. Складіть список обов'язків, яких ви уникали. Увімкніть у нього і самостійні дії, і завдання, які вимагають спілкування, розставте їх від найпростіших до

складних. Оцініть кожну дію за шкалою складності від 0 до 8, де 0 – зовсім не складне, а 8 – найскладніше, яке тільки можна собі уявити. Почніть із простих завдань. Робіть їх знову і знову, поки вам не стане комфортним цей рівень складності. Знайдіть відчуття майстерності, перш ніж перейти до складніших пунктів списку.

Якщо ви не справляєтеся навіть з легкими завданнями, то для вас вони надто складні. Знайдіть справи простіші. Навіть найзалежніші люди можуть вигадати завдання, які їм під силу.

11. Якщо ви контрзалежні, усвідомте свою потребу у підтримці. Просіть про допомогу. Не беріть на себе більше, ніж можете винести. Використовуйте свій рівень тривожності як індикатор того, скільки ви зможете взяти на себе. У психотерапії є вислів: «Відносини лікують». З Крістін справа виявилася саме в цьому – наші стосунки допомогли їй зцілитися. Ми стали першими людьми, чію допомогу вона прийняла. Вона дозволила собі бути з нами вразливою, поділилася тією частиною себе, яка була слабка і розгублена, своєю постраждалою та перевантаженою відповідальністю дитиною. Спочатку це викликало в неї сильну тривогу. Але вона повірила, що нам можна довіряти і ризикнула. Ми вирощували та підтримували цю здорову, залежну частину Крістін, і вона сама навчилася підтримувати її в собі, вправляючись з образами.

Який образ ти бачиш?

Христин: Я бачу себе дитиною, можливо, мені вісім років. Я у себе у вітальні. Моя мама лежить на дивані в напівнепритомному стані і дивиться серіали. Я намагаюся гладити шкільний одяг, бо хтось із дітей сміявся з того, що він м'який.

Я хочу, щоб доросла ти прийшла в цей образ, втрутилася і допомогла дитині.

Крістін: Мені важко це зробити. Я не знаю що сказати. Напевно, я скажу: «Дивися, я покажу тобі як гладити, це нескладно. Мені шкода, що тобі доводиться все робити самій. Я знаю, що тобі дуже важко. Але я буду поруч, коли життя стане зовсім нестерпним. Можеш прийти до мене, коли знадобиться допомога».

Крістін поступово дозволила собі просити допомоги в інших. Якщо у вашому житті є хтось, до кого ви хотіли б прийти за підтримкою, переконайтеся, що ця людина заслуговує на довіру. Не робіть помилок у виборі партнерів. Не вибирайте людей, якщо ви не цілком впевнені, що вони будуть поруч, коли вони потребують. Крістін довелося переглянути свій типаж чоловіків. Її вабили слабкі, тендітні чоловіки, які часто зловживали наркотиками та алкоголем. Зміна вашої пастки Залежності може вимагати сильних змін у тому, яких романтичних партнерів ви обираєте.

Інший аспект зміни вашої пастки – набуття контролю над тим, скільки ви берете на себе. Ми хочемо, щоб ви *регулювали* це вдома, на роботі, у суспільстві та з друзями. Використовуйте рівень тривожності як індикатор. Коли він стає вищим за комфортне, це означає, що ви взяли на себе занадто багато і вам потрібно зняти з себе частину відповідальності. Наприклад, коли Крістін відчуває зайву тривогу, спілкуючись із другом чи колегою, вона бачить у цьому знак, що надто намагається допомогти цій людині. Тоді вона відступає та концентрується на своєму житті.

Крістін розповіла, що вона отримала від терапії:

Крістін: Я відчуваю, що в моєму житті з'явився баланс: я можу дбати про інших людей, а вони про мене. У мене такого раніше ніколи не було. Я стала спокійнішою і більше не стрибаю вище за голову.

Декілька слів наостанок

Шлях із пастки Залежності – це переміщення з дитинства у доросле життя. Це заміна страху та уникнення почуття незалежності. Киньте утомливу боротьбу за турботу оточуючих. Навчіться піклуватися про себе самі. Навчіться вірити у свою здатність освоювати життєві завдання.

11

«Ось ось станеться біда».

Пастка Вразливості

Роберт: Тридцять один рік. Страждає від нападів паніки.

Роберт дуже засмучений. Йому ледве вдається сидіти спокійно, доки він розповідає, що сталося.

РОБЕРТ: Я не впевнений, що мені тут місце, але мені наказали прийти. Я ходжу лікарями, і ніхто не може зрозуміти, що зі мною не так. Вони кажуть, що це тривожність і мені потрібний психотерапевт.

ТЕРАПЕВТ: А ти як сам думаєш?

РОБЕРТ: Я думаю, що таки чимось фізично хворий. Просто причини ще не знайшли.

Роберт має панічні атаки.

РОБЕРТ: Зазвичай мене ні з того ні з сього охоплює таке почуття... Наче приреченість. У мене починає крутитися голова, мені важко дихати. Серце б'ється, і все здається примарним.

Терапевт: Що, на твою думку, відбувається?

Роберт: Таке відчуття, що у мене нервовий зрив. Начебто я просто зараз збожеволію.

Іноді Роберту здається, що у нього пухлина мозку чи хворе серце.

РОБЕРТ: Раніше я біг у приймальню «Швидкої допомоги» щоразу, коли це траплялося. Я думав, що маю серцевий напад або, там, аневризму в мозку. Це було найгірше. Я правда вірив, що вмираю.

Терапевт: Тобто зараз ти так не думаєш?

Роберт: Ну, думаю іноді. Коли у мене з'являється дивний тиск у голові, я боюся, що це аневризм. Але я загалом засвоїв, що зі мною все буде гаразд і я не помру. Просто це траплялося вже стільки разів. Тепер я думаю, що вмираю тільки під час серйозного нападу. Найчастіше я боюся збожеволіти.

ТЕРАПЕВТ: Що ти маєш на увазі під «збожеволіти»?

РОБЕРТ: Раптом я почну кричати, або шаленіти, або чути голоси і це ніколи не припиниться.

Коли ми питаємо Роберта, чи траплялося з ним щось із перерахованого, він каже: «Ні». Він просто боїться, що це може статися.

Хізер: Сорок два роки. Її шлюб загрожує розпастися через її страхи.

Хізер прийшла на терапію зі своїм чоловіком Уолтом. Коли ми питаємо їх, що сталося, вони кажуть, що Хізер мучать страхи.

Уолт: Вона нічого не може. Ми не їдемо у відпустку, бо вона не сяде у літак, не увійде ні у воду, ні в ліфт. Ми не вибираємось у вихідні до міста, бо це надто небезпечно. І крім того, ми не витрачаємо гроші, бо треба берегти кожний цент. З нею жити – як у в'язниці. Це зводить мене з розуму!

Хізер погоджується, що її страхи обмежують їхнє життя. Але вона ненавидить, коли на неї тиснуть.

ХІЗЕР: Я волію проводити час удома. Мені не подобається робити те, що йому хочеться. Що це за відпустка, якщо я постійно хвилюватимуся про зворотний

переліт або про поїздки в ліфті? Або якщо мені доведеться весь вечір провести в місті, в страху, що мене пограбують? Та я краще просто нікуди не поїду!

З роками страхи Хізери стали сильнішими, і через них конфлікт у шлюбі наростає.

Опитувальник уразливості

Опитувальник вимірює силу вашої пастки Уразливості. Оцініть кожен пункт за допомогою наступної шкали.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене*
- 2 В основному неправильно*
- 3 Швидше вірно, ніж невірно*
- 4 Правильно невеликою мірою*
- 5 В основному правильно*
- 6 Ідеально описує мене*

Якщо ви оцінили якийсь із пунктів цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний рахунок вийшов низьким.

Оцінка	Опис
	1. Я не можу позбаватися від почуття, що трапиться щось погане.
	2. Я відчуваю, що в будь-який момент може трапитися катастрофа.
	3. Я боюсь опинитися без крову над головою і стати бродягою.
	4. Я дуже боюсь, що на мене нападе злочинець, грабіжник, злодій і т.д.
	5. Я хвилююсь через серйозну хворобу, хоча лікарі нічого не діагностують.
	6. Я дуже боюсь подорожувати наодинці на літаках, потягах і т.д.
	7. У мене бувають панічні атаки.
	8. Я звертаю увагу на фізичні відчуття в своєму тілі і хвилююсь через те, що вони можуть

	означати.
	9. Я боюся, що на людях втрачу контроль над собою або втрачу розум.
	10. Я дуже боюся втратити всі гроші або збанкрутіти.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Вразливість : Значення вашого результату.

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Переживання вразливості

Первинне почуття, пов'язане з пасткою вразливості, - *Тривога*. Ось-ось станеться катастрофа, а вам не вистачить ресурсів, щоб її пережити. Ця пастка має дві сторони: ви перебільшуєте ризик небезпеки і применшуєте свою здатність з нею впоратися.

Те, чого ви боїтеся, залежить від типу пастки. Існує чотири типи вразливості. У вас може бути одразу кілька.

Типи вразливості

1. Здоров'я та хвороба
2. Небезпека
3. Злидні
4. Втрата контролю

• Здоров'я та хвороба •

Якщо це ваш тип вразливості, то ви - іпохондрик, одержимий своїм здоров'ям. Хоча лікарі запевняють вас, що все гаразд, ви вважаєте, що у вас є СНІД, рак, розсіяний склероз та інші жахливі хвороби.

До цього типу належать більшість людей, які страждають на панічні атаки. Ви постійно скануєте своє тіло у пошуках ознак порушень. У вас *підвищена чутливість* до сигналів організму. Будь-яке дивне відчуття, хоч би яким природним воно було, може спровокувати паніку. Спекта, холод, фізичне навантаження, агресія, радість, кофеїн, алкоголь, ліки, секс, висота, рух – все викликає панічну атаку.

РОБЕРТ: Учора в мене була сильна панічна атака без причини. Я їхав поїздом, просто сидів і читав журнал.

Терапевт: Про що ти читав?

Роберт: Просто статтю. Я не пам'ятаю.

Терапевт: Про що саме ти думав, коли почався напад?

РОБЕРТ: Взагалі я думав про хворобу Паркінсона. Я помітив, що моя рука тремтить, тримаючи журнал, і подумав: «А що, якщо у мене хвороба Паркінсона?»
"А що, якщо?.." - це коронна фраза панікера.

Ви чуйно стежите за всіма факторами, які можуть спричинити хворобу. Ви читаєте все, що знаходите на тему, або боїтеся будь-якої її згадки. Ви постійно ходите до лікаря або, навпаки, ухиляєтеся від візитів, бо боїтеся виявити захворювання. Так чи інакше, ви постійно думаєте про нього.

Ви намагаєтеся не робити того, що провокує паніку. Коли Роберт почав ходити на терапію, він уникав будь-яких фізичних навантажень, включаючи секс. Супроводжуючі відчуття турбували його - вони були надто схожі на паніку. Він покинув теніс, котрий любив. Здійснюючи втечу від пастки Уразливості, Роберт сильно шкодив своєму способу життя.

Можливо, ця пастка з'явилася у вас через реальну фізичну слабкість. Можливо, в дитинстві ви багато хворіли, і тепер ваш страх хвороби перебільшений або у вас був хворий батько. Однак можна стверджувати, що ця пастка характерна для вас, тільки якщо ваші страхи надмірні та нереалістичні й донині.

• Небезпека •

Якщо ви відповідаєте цьому типу, то ви занадто хвилюєтеся за свою особисту безпеку та безпеку близьких. Вам здається, що погрози чатують на кожному кроці.

УОЛТ: Вона сидить удома вечорами і читає все зведення злочинів у газеті. Вона навіть у двір не виходить.

ХІЗЕР: У нас на подвір'ї дуже темно. Я не люблю виходити увечері.

УОЛТ: Вона змусила мене провести дорогу сигналізацію, але боїться, що хтось влізе в будинок.

ХІЗЕР: Є способи оминати сигналізацію. Я все тверджу йому, щоб поставив ґрати на вікна першого поверху, але він мене не слухає.

УОЛТ: Це марення! Ми живемо у тихому районі. Нам не потрібні ґрати на вікнах!

Ви постійно і без причини почуваетесь у жахливій небезпеці, коли виходите у світ. Ви з підозрою належите до всіх, хто дивно виглядає. Вам здається, що будь-якої миті на вас можуть напасти.

Ви також боїтеся лих - автокатастрофи або падіння літака. Вас лякає те, що може статися несподівано, без вашого контролю. Можливо тому ви, як Хізер, уникаєте подорожей. Ви боїтеся стихії: повеней та землетрусів. Незважаючи на незначну ймовірність таких подій, ви впевнені, що це станеться саме з вами.

УОЛТ: Під час війни у Перській затоці вона навіть вдень не вибиралася до міста, бо боялася теракту.

ХІЗЕР: Говорили, що Нью-Йорк – їхня основна мета!

УОЛТ: Ну ще б пак. Вони добре приціляться і пульнуть прямо в нас з тобою.

Це пастка дуже вимотує. Ви постійно в напрузі і впевнені, що якщо відволікесь, трапиться щось погане.

• Бідність •

Це так званий депресивний менталітет, названий на честь людей, чиє дитинство припало на період Великої депресії 1930-х років. Ви завжди переживаєте через гроші. Ви без жодних підстав боїтеся розоритися і залишитися без даху над головою.

ХІЗЕР: Так, я дуже переживаю через гроші. Просто я уявляю, як ми постаріємо і втратимо все. Іноді я боюся, що стану бомжом.

Неважливо, наскільки хороші ваші фінансові справи вам все одно здається, що від поточної ситуації до повного руйнування – один крок.

Ви часто думаєте про запас на чорний день. Для спокою вам потрібна певна сума – вона буде гарантією, що ви не опуститеся нижче за певний рівень. У вас, швидше за все, накопичена потрібна кількість коштів, і якщо заощадження хоч трохи зменшуються, ви не знаходите собі місця.

Вам важко витратити гроші, і ви посилено намагаєтесь заощадити хоча б кілька доларів.

ХІЗЕР: Мені самій смішно. Нещодавно я вирушила аж на Лонг-Айленд, щоб купити штани, бо я мав купон на знижку в десять доларів. Звісно, мого розміру не було. Адже я добиралася туди автобусом і таксі, і це коштувало чотири долари в кожний бік.

Ви дарма переживаєте про те, чи зможете сплатити рахунки, хоча грошей у вас більш ніж достатньо. Ви з тривогою переглядаєте новини, знаходячи ознаки кризи, навіть якщо економічний клімат сприятливий. Ви шукаєте доказів того, що ваші почуття виправдані. Ви так боїтеся, що члени вашої родини втратять роботу. Можливо, ви купуєте додаткову страховку, наприклад, на випадок втрати працездатності.

Контроль за грошима – велика проблема для вас. Ви впевнені: варто послабити хватку, як ви все промотаєте. Ваші фінансові звички є дуже консервативними. Вам не подобається купувати речі у кредит. Ви не хочете *ніяк* ризикувати грошима, бо боїтеся їх втратити.

Вам потрібні гроші *про всяк випадок*. Якась катастрофа може забрати у вас все, що є. Вам потрібно бути готовим до цього.

• *Втрата контролю* •

Цей тип боїться катастрофи психологічного характеру – нервового зриву. Ви уявляєте собі, як збожеволієте або втратите контроль над собою. Сюди відносяться різні панічні атаки.

РОБЕРТ: Коли в мене з'являється це почуття нереальності того, що відбувається, я лякаюся, що просто спливатиму все далі і ніколи не повернуся. Я перетворюся на одного з тих, хто розмовляє сам із собою і чує голоси. Це жахає мене. Я відчуваю, що повністю втрачаю контроль за собою. Я можу зробити все, що завгодно: з криком побігти вулицею або щось таке.

Можливо, ви боїтеся втратити контроль над своїм тілом – що ви втратите свідомість або вас знудить. Механізм тут той самий, що у всіх панічних атак. Ви чіпляєтесь за якийсь внутрішнє відчуття і бачите у ньому ознаку катастрофи.

Катастрофічне мислення лежить в основі всіх типів вразливості. Ви миттєво уявляєте собі найгірше і відчуваєтеся безпорадним, як слабка дитина.

Якщо ви страждаєте на панічний розлад, думки про катастрофу стають *тригером* ваших панічних атак. Сама атака може тривати одну-дві хвилини, але ваші думки про катастрофу тягнуться набагато довше. «Що, якщо я вмираю, божеволію, втрачаю контроль?» – *будь-хто*, хто так думає, зазнає нападу паніки.

Втеча відіграє важливу роль у підтримці цієї пастки. Майже всі власники пастки Уразливості уникають певних ситуацій. Ймовірно, уникнення позбавляє вас безліч приємних занять.

Ось можливі джерела пастки:

Джерела Вразливості

1. Ви перейняли почуття уразливості у батьків. У когось із них була якась фобія чи страх (наприклад, втрати контролю, хвороби, злиднів тощо).

2. Ваш батько надмірно захищав вас, особливо від небезпек і хвороб, постійно попереджав про якісь біди. Вас привчили вважати себе занадто тендітним чи невмілим, нездатним справлятися з повсякденними проблемами (зазвичай це поєднується із залежністю).

3. Ваш батько не міг нормально захистити вас. Ваше дитяче оточення не було безпечним у фізичному, емоційному чи фінансовому плані. (Зазвичай це поєднується з Емоційною депривацією або Недовірою та жорстоким поведінням).

4. У дитинстві ви хворіли або пережили серйозну травму (наприклад, потрапили в автомобільну аварію), яка змусила вас відчувати вразливість.

5. Один із ваших батьків пережив серйозну травму і, можливо, помер. Світ став здаватися вам небезпечним.

Найпоширеніше джерело пастки – батько з такою ж пасткою. Ви навчалися на живому прикладі.

Роберт: Моя мама сама була іпохондриком. Вона постійно бігала до лікаря зі скаргами. Думаю, вона теж мала панічні атаки. Траплялися випадки, коли вона раптом покидала місце, куди прийшла, або, навпаки, відмовлялася кудись іти. Я знаю, що вона боялася натовпу. Вона завжди мене про все попереджала: «Холодно, одягни светр, не виходь з дому, ти помреш». Вона весь час мене перевіряла, міряла температуру, дивилася горло. Вона часто тягала нас до лікаря.

ТЕРАПЕВТ: А що щодо «божевілля»? Про це ти теж дізнався від неї?

РОБЕРТ: Напевно, тому що в цьому сенсі вона була забобонною. Вона говорила про пристрій і таке інше. Пам'ятаю, коли я був підлітком, я одного разу зібрався до планетарію на лазерне шоу. Але вона заборонила мені йти, бо чула про дівчинку, яка впала в планетарії у транс і більше з нього не вийшла. Я не рушив туди. Вона мене дуже налякала.

Ось так можна заразитись пасткою при контакті з носієм. Батько, що страждає, навчив вас почуватися вразливим.

Батьки з пасткою Вразливості також схильні до гіперопіки. Вони бачать небезпеку всюди і вселяють дитині, що світ – це небезпечне місце.

Роберт: Моя мати думала, що світ кишить мікробами. Вона постійно все мила та дезінфікувала. Вона налякала мене, щоб я не ділив їжу з друзями. Якось вона виявила, як ми з моїм другом Майки порізали пальці і хотіли стати «братами по крові». Вона просто розлютилася! Наче Майка мала бубонну чуму.

До цього додалася ідея, що Роберт нездатний впоратися з небезпекою. Він був надто тендітним і потребував маминого захисту. Без її допомоги, вірив він, з ним станеться щось погане. Він підхопить страшну хворобу або випадково впаде в транс, з якого вже ніколи не вийде.

Шлях Хізер у пастку був набагато незвичайнішим. Обидва її батьки пережили Голокост. У підлітковому віці вони опинилися разом у концентраційному таборі.

ХІЗЕР: Я виросла у світі, де Голокост можливий, уявляєш? Він завжди міг статися знову. Я лежала в ліжку і боялася, що нацисти увірвуться до хати.

Майже всі близькі обох моїх батьків були знищені. У них був альбом із фотографіями, і майже нікого на тих фото не залишилося живими. Я часто розглядала фотографії. Там були діти мого віку.

Безумовно, батьки Хізера сильно оберегали її. Вони навчили її боятися людей, особливо неєвреїв.

ХІЗЕР: Вони наказали мені не довіряти людям, які не були євреями, навіть друзям та сусідам. Пам'ятаю, у шостому класі я дружила з дівчинкою-неєврейкою. Мама казала, щоб я їй не довіряла і не наближалася до неї. У дитинстві у Німеччині вона бачила, як сусіди відвернулися від її сім'ї та раптово стали ворогами.

Хізер не може відчувати себе у безпеці. Світ надто страшний, люди надто жахливі. Вона йде життям, постійно передчуваючи біду.

Вразливість може супроводжувати багато інших пасток. Якщо батьки ображали, обділяли увагою або кидали вас, ви, звичайно, почувалися вразливими. Ці події завдали шкоди вашому базовому почуттю безпеки. У глибині душі ви завжди переживали, що погане станеться знову.

Сигнали небезпеки у відносинах

Вас найсильніше тягне до людей, які можуть про вас подбати. Вибираючи партнера, який вас захистить, ви відступаєте перед своєю пасткою і тим самим посилюєте її. У наступній таблиці наведено ознаки того, що до вибору партнера вас підштовхнула пастка:

Сигнали небезпеки у відносинах

- 1. Ви схильні вибирати партнерів, які прагнуть захистити вас від небезпеки та хвороби. Ваш партнер – сильний, а ви слабкий та залежний.*
- 2. Вас найбільше приваблює безстрашність, фізична сила, фінансовий успіх вашого партнера, або йому допомагає захищати вас його професія – наприклад він лікар.*
- 3. Ви шукаєте людей, які готові вислухати ваші побоювання та заспокоїти вас.*
Ви намагаєтеся, щоб поряд був хтось сильний, здатний подбати про ваші проблеми, хто підтримає вас і опікуватиметься, з ким вам спокійно.

Пастки Вразливості

- 1. У повсякденному житті більшу частину часу ви відчуваєте тривогу через свої перебільшені страхи. У вас може бути генералізований тривожний розлад.*
- 2. Ви так переживаєте за своє здоров'я і через можливі захворювання, що: (а) ходите на непотрібні медичні огляди, (б) стаєте тягарем для сім'ї, постійно потребує підтримки, і (в) не можете насолоджуватися життям.*
- 3. Ви відчуваєте панічні атаки, постійно прислухаючись до відчуттів у своєму тілі та роздумуючи про можливі захворювання.*
- 4. Ви без причини стурбовані можливим злиднями. Це веде до зайвої скнарості та опору фінансовим чи кар'єрним змінам. Ви одержимі ідеєю зберегти те, що у вас є, на шкоду новим інвестиціям та проектам. Ви не можете ризикувати.*
- 5. Ви надмірно намагаєтеся уникнути зіткнень із злочинністю. Наприклад, ви нікуди не виходите вечорами, не їздите до великих міст, не користуєтеся громадським транспортом. Тому ваше життя дуже обмежене.*
- 6. Ви уникаєте повсякденних ситуацій, які мають на увазі хоча б мінімальний ризик, наприклад ліфтів, метро або життя в місті, де може статися землетрус.*
- 7. Ви дозволяєте партнерові захищати вас від страхів. Ви дуже потребуєте втіхи. Партнер допомагає вам уникати лякаючих ситуацій. Ви надто залежні від партнера. Вам може бути навіть неприємна ця залежність.*
- 8. Ваша хронічна тривожність справді робить вас уразливішими для деяких психосоматичних захворювань (наприклад, екземи, астми, коліту, виразки, ГРВІ).*
- 9. Ви обмежуєте своє спілкування з людьми, оскільки страхи не дають вам робити багато того, що роблять інші.*
- 10. Ви змушуєте партнера та членів сім'ї підлаштовуватися під ваші страхи.*

11. Ви, мабуть, передасте свої страхи власним дітям.

12. Ви часто використовуєте різні стратегії та захисні механізми, намагаючись уникнути небезпеки. У вас бувають obsесивно-компульсивні симптоми чи заобони.

13. Ви надмірно покладаєтеся на ліки, алкоголь, їжу і т.д., щоб урятуватися від хронічної тривожності.

Втеча від Уразливості – одна з найбільших небезпек. Ви уникаєте багатьох занять, і це шкодить якості вашого життя - життя ваших партнерів і сім'ї. Пастка обмежує вас і заважає вам жити.

ХІЗЕР: Іноді мені здається, що я живу у темній хмарі. Зовні світ залитий яскравим сонцем, а я все пропускаю.

Сильна тривога затьмарює всі інші почуття.

ХІЗЕР: Я була на шкільному концерті мого сина Роббі, сиділа там з Уолтом, і в якийсь момент зазнала неймовірного щастя. Мене просто вразило, як рідко я щаслива. Це був момент, коли щастя вирвалося на волю, і тривога вщухла.

Ви можете повністю відгородитись від життя захисним панцирем.

Роберт почував себе в пастці на нелюбійній роботі, бо боявся ризикувати. Він працював програмістом.

РОБЕРТ: У мене дуже нудна робота, набагато нижча за мій рівень. А я справді міг би стати аналітиком. Мене дуже гнітить, що треба ходити на службу. Весь день я сиджу і роблю те саме.

Чому б тобі не пошукати інше місце?

Роберт: Я і сам про це думаю. Але мені добре платять і робота стабільна – мене не збираються звільнити.

Коли ви замислюєтеся про ризик, безпека та надійність стають вирішальними факторами. Вони важливіші за будь-яку можливу вигоду. Життя для вас – це не процес пошуку задоволення та радості. Це скоріше процес порятунку від бід.

Пастка вразливості травмує вас і в соціальному плані. Ваша постійна потреба втішити мучить людей, яких ви любите. Вас дуже важко заспокоїти (Вже ми знаємо. Ми пройшли цей шлях з багатьма пацієнтами з Вразливістю, перш ніж навчилися правильно поводитися). Вам завжди не вистачає втіхи. Це бездонний колодязь.

Пастка Уразливості також краде у вас час та енергію, яку ви могли б присвятити спілкуванню. Натомість ви біжіть до лікаря або встановлюєте сигналізації від злодіїв. Вас дошкуляють панічні атаки та психосоматичні розлади, які ще сильніше засмучують і виснажують вас. І, звичайно, є багато місць, куди ви просто не ходите, адже на вас там можуть напасти або ви витратите надто багато грошей. Крім того, ви вимагаєте, щоб ваші улюблені так само обмежували і себе.

Вразливість часто супроводжується залежністю. Вибравши сильного партнера і постійно вимагаючи втіхи, ви так і не дізнаєтесь, що справилися б самі. На самоті ви залишаєтеся віч-на-віч зі своїм почуттям уразливості і кличете на допомогу партнера. Звичайно, ця ситуація дратує вас обох.

УОЛТ: Вона сердиться, якщо я кудись з нею не пішов. Я нічого не розумію. Ніби я мушу йти за нею хвостом, куди б вона не вирушила.

Ви схильні до заобонів. У вас можуть бути особливі ритуали, покликані відігнати уявну небезпеку.

ХІЗЕР: Перед сном мені потрібно обійти будинок і перевірити все п'ять разів. Я перевіряю праску, плиту, мікрохвильову піч, тостер, фен, дитячу кімнату, машину та гараж.

ТЕРАПЕВТ: Виглядає досить нудно. Чому п'ять разів?

ХІЗЕР: Це допомагає мені розслабитись і піти спати.

Терапевт: Що станеться, якщо ти все це не перевіриш?

ХІЗЕР: Я лежатиму в ліжку і хвилюватимуся. Я не можу заснути, доки не перевірю всі п'ять разів.

Підрахунок, перевірки, миття, прибирання – це приклади obsесивно-компульсивних ритуалів, яких ви вдаєтеся, щоб магічно убезпечити своє життя. Вони ще сильніше витягують із вас життєві сили.

Подібна поведінка посилює ваше спотворене сприйняття світу як небезпечного місця. Ви ніколи не дізнаєтеся, що з розумними запобіжними засобами світ може бути безпечним.

Ось кроки до зміни вашої пастки:

Зміна пастки Вразливості

- 1. Спробуйте зрозуміти джерело власної пастки.*
- 2. Складіть перелік ваших страхів.*
- 3. Розробіть ієрархію ситуацій, які вас лякають.*
- 4. Поговоріть з людьми, яких любите, – чоловіком, коханцем, сім'єю, друзями – і заручіться їхньою допомогою у подоланні своїх страхів.*
- 5. Перевірте, наскільки велика ймовірність того, що подія, що лякає, трапиться.*
- 6. Напишіть картку кожному страху.*
- 7. Поговоріть зі своєю внутрішньою дитиною. Будьте його сильним та сміливим батьком.*
- 8. Використовуйте техніки розслаблення.*
- 9. Почніть долати кожен зі своїх страхів уявою.*
- 10. Подолайте кожен страх у реальному житті.*
- 11. Нагороджуйте себе за кожен зроблений крок.*

1. Спробуйте зрозуміти джерело власної пастки. Ваші батьки були схильні до фобій? Гіперопіку? Чи, навпаки, вас не опікували? У чому ви відчуваєте вразливість? Здоров'я? Подорожі? Гроші? Небезпеки навколишнього світу? Втрата контролю?

Джерело пастки зазвичай очевидне. Можливо, ви вже знаєте про нього. Його важливо зрозуміти, проте на цю пастку джерело впливає не так сильно, як деякі інші. Пошук джерела – добрий початок, але цього недостатньо.

2. Складіть перелік ваших страхів. Ми хочемо, щоб ви об'єктивно подивилися на свої страхи. Подивіться, як ви відступаєте (перестрашування) і як робите втечу (уникаєте певних ситуацій).

Використовуйте таблицю, перерахувавши в ній ситуації, яких ви боїтеся: метро, нічні вулиці, витрачання грошей, місця, де є мікроби, і т.д. Тепер поставте кожному страху оцінку. Використовуйте шкалу від 0 до 100, де 0 означає "зовсім не боюся", і 100 - "боюся так, як тільки можна собі уявити". Наскільки сильним є ваш страх? Наскільки ви уникаєте цієї ситуації? І нарешті, як ви і ваша сім'я перестрашуєте в них?

Ось таблиця, заповнена Робертом для страху "Бути вдома вночі одному". Роберт боявся цього, бо «буде щось погане. Я буду один, ніщо не зможе мене відволікти, і мій розум злетить з катушок». По суті, Роберт боявся запанікувати і збожеволіти.

Лякаюча	Рівень	Уникання	Перестрашування	Як моя

ситуація	страху			родина може захистити мене
Бути одному в квартирі вночі.	75%	80%	Запрошую друзів в гості, дзвоню кому-небудь, весь час кудись уходжу ввечері, працюю до пізньої години, прошу подружок ночувати в мене.	Постійно говорять зі мною по телефону.

Зробіть це для всіх ситуацій, яких боїтеся. Зрозумійте, як пастка вразливості проявляється у вашому житті.

3. Розробіть ієрархію ситуацій, які вас лякають. Ми хочемо, щоб ви склали ієрархію всіх лякаючих ситуацій, внесених до таблиці. Розбийте кожен страх на невеликі кроки, які ви можете подолати. Потім поставте кожен крок від 1 до 100 залежно від ступеня тривоги. І нарешті, розставте кроки по порядку, починаючи з найпростішого, і поступово рухайтесь до найскладнішого. Ось, наприклад, який список склала Хізер:

Лякаюча ситуація	Рівень тривоги

1. Плавання	
- Плавання в неглибокій воді	20
- Плавання з головою під водою	65
2. Ліфт	
- Проїхати в ліфті п'яти поверхів або менше з кимось	25
- Проїхати в ліфті п'яти поверхів або менше одній	40
- Проїхати в ліфті більше п'яти поверхів з кимось	60
- Проїхати в ліфті більше п'яти поверхів одній	80
3. Поїхати в місто	
- Поїхати в місто вдень з кимось	30
- Поїхати в місто вдень одній	50
- Поїхати в місто ввечері з кимось	75
- Поїхати в місто ввечері одній	100
Лякаюча ситуація	Рівень тривоги
4. Бути одній вдома	
- Бути одній вдома вдень, говорити по телефону	30
- Бути одній вдома вдень, не говорити по телефону	45
- Вийти в двір вночі одній	50
- Бути вдома одній раннім вечором	55
- Бути одній вдома ввечері, говорити	80

по телефону	
- Бути одній вдома ввечері, не говорити по телефону	95
5. Тратити гроші	
- Потратити деяку суму із накопичень на розваги	
- Пошукати будинок побільше	35
- Продати часть страхових полісів	55
- Потратити гроші на шикарну родину відпустку	75
- Поїхати в місто ввечері одній	85
6. Відвідування місць наодинці	
- Піти в супермаркет без Уолта та дітей	40
- Поїхати в гості до друзів	65
- Піти в торговий центр	85
7. Подорожування	
- Планування поїздки	30
- Поїхати вдень з родиною	50
- Поїхати на потязі вдень одній	85
- Поїхати всією родиною ночівлею	95
- Сісти в літак	100

Для кожної ситуації перерахуйте стільки кроків, скільки захочете. Найголовніше – ієрархія має бути здійсненою. Нехай у ній завжди буде досить простий пункт, який можна зробити спочатку.

Рухаючись ієрархією, ви повинні поступово перестати уникати різних ситуацій (наприклад, почнете ходити в певні місця) і перестраховуватися (поодинці робити вчинки, що здаються небезпечними). Переконайтеся, що включили до списку і те, й інше. Використовуйте першу таблицю, яку ви зробили як зразок.

4. *Поговоріть з людьми, яких любите, – чоловіком, коханцем, сім'єю, друзями – і заручіться їхньою допомогою у подоланні своїх страхів. Розкажіть оточуючим, що ви намагаєтесь подолати свою вразливість. Попросіть їх менше вас захищати та втішати, поступово послаблюючи опіку.*

Попросіть інших частіше розповідати вам про свою вразливість. Швидше за все, вони відчують полегшення.

УОЛТ: Приємно не завжди бути сильним. Це мене вимотує. Адже я теж маю проблеми. Я хотів би обговорювати їх з Хізер, але щоб вона не розклеювалася у відповідь. У мене на роботі бувають неприємності, які мені особливо хотілося б обговорити.

Більшість партнерів із радістю скористаються можливістю відмовитися від ролі вашого опікуна. Партнери зазвичай втомлюються постійно втішати вас. Крім того, їм не потрібно повністю відмовлятися від цієї ролі просто звести її до нормального рівня.

Багато людей приваблювали вас тим, що підживлювали вашу пастку. Якщо ви хочете подолати свою вразливість, вам треба досягти, щоб вони перестали це робити.

5. *Перевірте, наскільки велика ймовірність того, що подія, що лякає, трапиться.* Багато людей з пасткою Вразливості перебільшують ймовірність подій, що лякають.

Як ти думаєш, яка ймовірність того, що твій літак впаде?

ХІЗЕР: Не знаю. Напевно, один до тисячі.

ТЕРАПЕВТ: А коли ти перебуваєш у літаку, якою тобі видається ця ймовірність?

ХІЗЕР: Коли я в літаку, вона здається вищою. Можливо, шість із десяти.

ТЕРАПЕВТ: Ти знаєш, що насправді ця ймовірність є скоріше один на мільйон?

Зараз ви інтуїтивно розраховуєте ймовірність подій, які вас лякають. Ви відчуваєте, що велика небезпека. Проблема в тому, що ваша інтуїція помиляється - адже нею рухає ваша пастка.

Ви хочемо, щоб ви більш об'єктивно оцінювали ймовірності. Почніть збирати інформацію. Зважайте на думку інших людей. Почитайте щось на цю тему. Займіться самоосвітою. Знання зменшить вашу тривожність.

Візьміть кожну лякаючу ситуацію і напишіть, з якою ймовірністю вона може статися, *на вашу думку, коли ви стикаєтеся зі своїм страхом*. Потім запишіть *реалістичну* ймовірність того, що це станеться, ґрунтуючись на думці близьких вам людей, вільних від вразливості.

Використовуйте цю таблицю. Ось приклад, наповнений Робертом.

Лякаюча ситуація	Наскільки це мені здається ймовірним, що я попаду в таку ситуацію	Більш реалістична ймовірність того, що мій страх справдиться (на основі

		думки інших людей)
Я зійду з розуму під час панічної атаки	99%	25%

Насправді 25 відсотків, які записав Роберт, це дуже багато. Імовірність того, що хтось збожеволіє під час панічної атаки, *практично дорівнює нулю*. Наскільки нам відомо, такого ніколи не траплялося. Панічне розлад – предмет, що широко вивчається, але немає жодного задокументованого випадку втрати розуму під час такої атаки. Крім того, ще ніхто при цьому не помер і не втратив контроль. Цього немає. Ви просто *боїтеся*, що це станеться.

Іншими словами, ймовірність того, що ви помрете, збожеволієте або втратите контроль над собою під час панічної атаки, не вище, ніж у будь-який інший момент, коли ви не відчуваєте паніки.

Перебільшення ймовірності є частиною вашого катастрофічного мислення. Ви одразу робите найгірший висновок і вважаєте його найбільш реальним. Насправді, шансів, що з вами трапиться катастрофа, вкрай мало.

6. *Напишіть картку кожному страху.* Напишіть картку для кожного із ваших страхів. Нагадайте собі, як пастка призводить до катастрофічного мислення. Примусьте себе зустрітися віч-на-віч з тим, чого ви уникаєте, і киньте перестрахування.

Ось картка, яку Хізер написала для свого страху поїздки на ліфті:

Картка Вразливості

Я знаю, що зараз мені страшно їздити ліфтом. Я боюся якоїсь катастрофи, наприклад, що будівля спалахне і ліфт застрягне. Мені здається, що це станеться з великою ймовірністю.

Але насправді це спрацьовує моя пастка Вразливості. Я перебільшую рівень ризику. Тому я примушу себе увійти в цю ситуацію, незважаючи на мої страхи, і переконатися, що це не є небезпечним.

Мені хочеться п'ять разів перерахувати поверхи, перш ніж я увійду до ліфту. Мені здається, що з перевіркою я відчую себе безпечніше. Але не треба нічого перевіряти. Мені й так нічого не загрожує. Перевірка – це просто забобони. Крім того, це тягар, і я хочу його позбутися.

Використовуйте картки завжди, коли спрацьовує ваша пастка. Це допоможе вам подолати схильність до катастрофічного мислення. Завжди переоцінюйте ймовірність. Не бійтеся куштувати. Зрештою, ваша тривога пройде, і ви відчуєте себе комфортно.

7. *Поговоріть зі своєю внутрішньою дитиною. Будьте його сильним та сміливим батьком.* Почуття, пов'язані з вашою пасткою, – це *дитячі* почуття вашої вразливої

внутрішньої дитини. Вам потрібно виховати у собі внутрішнього батька, який допоможе йому. Ви можете використати роботу з образами.

ТЕРАПЕВТ: Уяви момент з дитинства, коли ти почувала себе вразливою. Не примушуй себе. Просто розкажи мені перше, що прийде тобі на думку.

ХІЗЕР: Я на кухні з мамою та нашою новою сусідкою. Її звуть Бланш, і вона дуже приємна.

Мені десь шість років. Мені було майже шість, коли Бланш переїхала до будинку по сусідству. Я сиджу за столом, їм бутерброд і чую, як Бланш питає маму, що в неї за цифри на руці. Вона щойно помітила мамине татуювання. Мама починає розповідати, що була у концентраційному таборі. "Давно, - каже вона, - коли я була маленькою".

Це вперше, коли я про це почула. Тобто я вже знала, що трапилося щось жахливе, але тільки в цей момент почала розуміти, що саме.

Терапевт: Що ти відчуваєш?

ХІЗЕР: Я вся похолола. Мені страшно, дуже страшно.

Як тільки ви згадаєте ситуацію і знову відчуєте пов'язані з нею почуття, прийдіть у свій образ у дорослому вигляді, щоб заспокоїти цю налякану дитину. Постарайтеся, щоб він відчув себе у безпеці.

ХІЗЕР: Я вхожу в образ у дорослому вигляді. Я сідаю за стіл біля маленької Хізер. Я говорю: «Тобі не треба боятися. Ти в безпеці. Ти вдома, я з тобою, і все добре. Ніхто тебе не скривдить. Тут нема нацистів. Якщо хочеш піти погратись, я піду з тобою. Я захищатиму тебе. Я допоможу тобі подолати страх».

Ми хочемо, щоб цей дорослий з'являвся завжди, коли спрацьовує ваша пастка. Переконайте себе, що боятися нема чого. Допоможіть внутрішній дитині заспокоїтися і впоратися із ситуацією.

8. Використовуйте техніки розслаблення. Техніки розслаблення допоможуть одужати вашому тілу та розуму. З ними ви навчитеся контролювати фізичні симптоми тривоги та утримувати ваш розум від шквалу катастрофічних думок.

Ось проста медитація. Вона складається з двох частин: дихальної та медитативної. Повільно дихайте діафрагмою. Здійснюйте не більше восьми дихальних циклів за хвилину. При диханні повинен рухатися тільки живіт, а груди залишаються абсолютно нерухомими. Таке дихання запобігатиме гіпервентиляції легень – основна причина більшості фізичних симптомів тривоги і особливо нападів паніки.

Медитативна частина слідує за ритмом вашого дихання. Коли вдихаєш, повільно промовляйте про себе слово «розслабся». Коли видихаєте - слово "дихай". Подумки повторюйте ці слова, повільно, у ритм вашого дихання.

Використовуйте цю техніку релаксації завжди, коли спрацьовує ваша пастка Вразливості. Ви знайдете, що вона дуже допомагає.

РОБЕРТ: Спочатку я нервував, коли почав використовувати дихальну медитацію. Мені знадобилося багато часу, щоб до неї звикнути. Мені не подобалося фокусуватись на диханні.

ТЕРАПЕВТ: Так, тут треба подолати себе.

Роберт: Але я впорався, і тепер медитація мені допомагає. Коли я починаю панікувати, я медитую, це мене заспокоює та допомагає тримати себе в руках.

9. Почніть долати кожен зі своїх страхів уявою. Образи відіграють важливу роль під час роботи з тригерами цієї пастки. Якщо ви будете уважні, то зрозумієте, що насправді вас долають не лише катастрофічні думки, а й катастрофічні образи. Ви наочно уявляєте найгірший варіант. Звичайно, вас це лякає.

Ми хочемо, щоб ви почали уявляти собі найкраще, а не найгірше, уявляли *хороший* варіант – у якому ви перестаєте перестрахуватися, потрапляєте у ситуацію та справляєтеся з нею.

Використовуйте ієрархію, яку ви склали. Почніть із найпростіших кроків. Сядьте у зручне крісло та розслабтеся за допомогою дихальної медитації. Коли розслабтеся, уявіть собі страшну ситуацію. Уявіть, що ви справляєтеся з нею саме так, як вам заманеться.

Терапевт: Що ти уявляєш?

ХІЗЕР: Я стою у ліфті. Уолт зі мною і доросла Хізер теж. Мені спокійніше від того, що вони тут.

Мені хочеться п'ять разів перерахувати поверхи, але я опираюсь цьому. На мене наочує тривога, але вона проноситься повз і зникає. Мені добре. Я відчуваю силу та впевненість.

Приходить ліфт, двері відчиняються. Ми заходимо. Я спокійно стою та роблю вправи на розслаблення. Не встигаю я й оком моргнути, як ліфт зупиняється і ми виходимо. Ми проїхали п'ять поверхів, і зі мною все гаразд.

Поступово рухайтесь ієрархією. Працюйте з образами, щоб здолати всі свої страхи. В уяві ви багато разів уявляли поганий варіант. Пора уявити успіх і безпеку.

10. Подолайте кожен страх у реальному житті. Зміна у поведінці – це кульмінація всього, що ви вже зробили, і найпотужніший спосіб перемогти вашу пастку. Як тільки ви перестанете уникати її і спробуєте довести собі, що не мали рації, це стане першою зачіпкою. Чим частіше ви потраплятимете в різні ситуації і бачите, що нічого поганого не трапилося, тим спокійніше вам буде і тим більше ситуацій ви випробуваєте.

І знову йдіть ієрархією, починаючи з найпростішого. Повторюйте той самий крок, поки не відчуєте себе комфортно. Освоїться з одним етапом, перш ніж перейти до наступного. Поступово рухайтесь вгору, доки не почнете робити всі пункти зі списку. Вам допоможуть картки, дихальна медитація та внутрішній дорослий.

11. Нагороджуйте себе за кожен зроблений крок. Заохочення закріплять досягнуте. Привітайте себе, похваліть свою внутрішню дитину за те, що вона подолала ці страхи. Ви заслуговуєте на похвалу – ваш вчинок вимагав сміливості. Вам не просто долати свої страхи.

Зауважте, як кожен із ваших страхів насправді не втілювався в життя. Цим ви знову доведете собі, що ваша вразливість сильно перебільшена.

КІЛЬКА СЛОВ НАСТУПНИК

Справжня нагорода за подолання Уразливості – насичене життя. Ви стільки всього пропускаєте через свої страхи! Виконавши перелічені тут кроки, Хізер і Роберт зазначили, що їхнє життя набагато покращало.

РОБЕРТ: Мене сильно мотивувало розуміння того, скільки я втрачаю і забираю в себе. Я присвятив усе життя тривозі.

Якщо ви не можете самі подолати пастку, подумайте про терапію. Навіщо обмежувати свої можливості? Вихід із пастки Уразливості – це повернення до життя.

12

«Я нікуди не придатна».

Пастка Неповноцінності

***Елісон:** Тридцять два роки. Вважає, що не варта любові.*

Елісон виглядає переляканою. Мабуть, їй некомфортно говорити про себе. Ми намагаємось заспокоїти її. Вона прийшла, бо має депресію.

***ЕЛІСОН:** Напевно, я часто себе лаю. Я весь час думаю: "Чому взагалі комусь захочеться бути зі мною?" Є хлопець, з яким я зустрічаюся кілька місяців. Загалом майже рік. Його звуть Метью. Нещодавно я зателефонувала йому та залишила повідомлення на автовідповідачі. Поки я чекала, що він передзвонить, я все думала: "Він точно не подзвонить, він більше не хоче мене бачити". Наче він дізнався про мене жадливий секрет або щось таке. Наче я чекаю, що він мене розкусить.*

І навіть коли він передзвонив, я весь час думала: Він не хоче говорити зі мною, він хоче кинути трубку.

***ТЕРАПЕВТ:** Тобі важко повірити, що ти йому не байдужа.*

Під час розмови ми розуміємо, що Елісон збирається заміж за Метью: «Кілька тижнів тому він запропонував мені вийти за нього заміж. Він дуже добре ставиться до мене. Я розумію, що не вийти за нього – божевілля». Але з якоїсь неймовірної причини вона боїться заміжжя.

***ЕЛІСОН:** Можливо, у мене просто було дуже мало хороших стосунків. Останній хлопець, за якого я збиралася заміж, виявився не найкращою людиною на світі. Щиро кажучи, він ображав мене. Він увесь час мене за щось пиляв.*

***Терапевт:** Але не схоже, що Метью такий самий. Здається, він – повна протилежність.*

***ЕЛІСОН:** Я розумію. Тут щось інше. Напевно, мені просто страшно підпускати когось надто близько. А Метью – людина, яка намагається зблизитися зі мною.*

Тож Елісон прийшла на терапію. Має «кризу близькості».

***Еліот:** Сорок чотири роки. Прийшов на терапію із дружиною, щоб вирішити проблеми у шлюбі.*

Перше враження про Еліота – він із тих, хто завжди тримає себе в руках. Під час сеансу ми помічаємо в ньому приховану озлобленість. Еліот прийшов на терапію зі своєю дружиною Марією, щоб упоратися з проблемами у шлюбі.

Еліот та Марія одружені вже сім років, і у них є дитина. Марія нещодавно дізналася, що Еліот має роман на стороні. Вона погрозила піти від нього, якщо він не погодиться піти на терапію. На першому сеансі він сказав: "Насправді я не думаю, що мені потрібно тут бути" і "Я вважаю, що це у неї проблеми". Він думав, що ми збираємось працювати з ним, щоб вирішити її проблеми.

Еліот критично налаштований по відношенню до Марії та до нас. З ним складно налагодити спілкування. Він тримається з відривом. Коли ми описали йому терапію пасток, він сказав: «Якесь примітивне марення. І це все?». Ми знаємо, що він влаштовує нам перевірку, і говоримо йому про це: Ти хочеш перевірити, чи здатні ми з тобою впоратися. Він з'ясовує, чи може нас здолати – змусити захищатися. Коли він бачить, що в нього нічого не виходить, починає нас трохи поважати.

Ми відчуваємо роздратування, але ми співчуємо йому. Ми знаємо: у глибині душі Еліот боїться, що бачимо його наскрізь.

Опитувач неповноцінності

Опитувальник виміряє силу вашої пастки Неповноцінності. Дайте відповідь на запитання, використовуючи наступну шкалу:

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене
- 2 В основному неправильно
- 3 Швидше вірно, ніж невірно
- 4 Правильно невеликою мірою
- 5 В основному правильно
- 6 Ідеально описує мене

Якщо ви оцінили якийсь із пунктів цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний рахунок вийшов низьким.

Оцінка	Опис
	1. Жодна людина не полюбить мене, якщо дізнається мене по справжньому.
	2. Я неповноцінний і незслуговую любові.
	3. У мене є секрети, якими я не хочу ділитися навіть з близькими людьми.
	4. Я винуватий в тому, що батьки мене не любили
	5. Я приховую себе справжнього.Мою сутність не можна афішувати. Я показую маску.
	6. Мене часто тягне до людей – до батьків, друзів, коханцям, що

	критикують і відштовхують мене.
	7. Я сам часто критикую і відштовхую себе перед тими, хто мене любить.
	8. Я обесцінюю свої позитивні якості.
	9. Мені соромно за себе
	10. Я більш за все боюся, що люди дізнаються про мої недоліки.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Неповноцінність : Значення вашого результату.

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Досвід неповноцінності

Емоція, найсильніше пов'язана з пасткою Неповноцінності, – це *сором*. Вам соромно, коли видно ваші недоліки. Ви готові на все, щоб уникнути сорому та приховати свою неповноцінність.

Неповноцінність не відразу помітна. Швидше це щось у самій вашій суті – вам здається, що ви абсолютно не заслуговуєте на любов. На відміну від пастки Вигнання із суспільства, що стосується зовнішніх чи *видимих* характеристик, Неповноцінність – внутрішній стан. Ми зазвичай досить швидко дізнаємося, чи в когось є пастка Вигнання з суспільства, а ось Неповноцінність не так очевидна. Хоча це одна із найпоширеніших пасток, її часто важко виявити. Ваш уявний дефект лежить усередині, прихований від сторонніх очей – і ви страждаєте ще сильніше від жаху, що про нього дізнаються.

Майже половина наших пацієнтів страждають від пастки Неповноцінності. Однак зовні усі ці люди дуже різні. Кожен по-своєму намагається впоратися з почуттям сорому. Одним не вистачає впевненості у собі, і вони тримаються з побоюванням (відступ). Інші виглядають цілком звичайно (Втеча). А треті настільки прекрасні, що ви ніколи не повірите, що у них є ця пастка (Контратака).

Елісон – приклад людини, яка *піддається* своєму почуттю неповноцінності. Їй знайома думка, що вона за своєю суттю ущербна.

ЕЛІСОН: Я завжди відчувала, що зі мною щось не так, у глибині, де ніхто не бачить, і що мене ніхто ніколи не полюбить.

ТЕРАПЕВТ: Коли ти вважаєш, що хтось любить тебе, що відбувається?

ЕЛІСОН: Я скуштую.

Елісон здається, що в ній є якийсь секрет, який відштовхне від неї всіх, якщо одного разу впливе назовні. Вона може сказати, що це.

Яким би не був секрет Елісон, вона відчуває, що їй не під силу його змінити. Це вона сама, її суть. Максимум, що вона може, приховувати його і намагатися відтягнути неминучий момент, коли хтось підійде до неї надто близько і про все дізнається.

Елісон абсолютно впевнена, що вона, в принципі, не може нікого цікавити. Вона постійно відкидає свідчення того, що люди її люблять і хочуть бути з нею.

ЕЛІСОН: Я сказала Метью, що не піду на весілля до його брата.

Чому ти так зробила? Я думала, що ти хотіла піти.

ЕЛІСОН: Так, але я знала, що Метью насправді не хотів цього.

ТЕРАПЕВТ: Він тебе запросив?

ЕЛІСОН: Так, але я знаю, що він не хотів, щоб я приходила.

Вона також перебільшує ознаки того, що люди не люблять та відштовхують її. Так, вона намагається спотворити наші слова, припускаючи, що нам на неї начхати.

ТЕРАПЕВТ: Ми хотіли б дізнатися, чи не можна перенести час нашої сесії наступного тижня на годину раніше?

ЕЛІСОН: Тобто, ви не хочете, щоб я приходила на сесію? Якщо не хочете, то нічого страшного. У вас, мабуть, багато справ.

ТЕРАПЕВТ: Ні, звісно, ми хочемо провести сесію. Ми просто з'ясовуємо, чи не вийде тобі прийти на годину раніше.

Елісон сильно себе карає. Вона постійно каже: "Я марна", "Я дура", "Я нічого не стою", "Я нікчемність", "Я нудна". На початку терапії вона весь час думала себе погано. У найбільшчі моменти її самокритика перетворювалася на ненависть до себе. У ці моменти вона почувала себе «огидною, підлою людиною».

Пастка Елісон робить її надто вразливою у стосунках. Інша людина має дуже багато можливостей заподіяти їй біль. Вона не береже себе та не захищається. Еліот – протилежний бік цього спектра. Він має *невразливість*. Ніхто не може його образити. Він так ефективно навчився контратакувати, що інші нічого не помічають; Еліот і сам майже не підозрює про свій глибинний сором.

Еліот – тендітний нарцис, людина, якій не вистачає емпатії. Він звинувачує інших у своїх проблемах і має сильне почуття *обраності*. Такі люди розвинули нарцисизм для боротьби з глибинним відчуттям, що їх ніхто ніколи не захоче любити і поважати. Вони ніби говорять світові: «Я буду дуже вимогливий, поводитимусь зарозуміло і стану таким особливим, що ви більше не зможете ігнорувати чи критикувати мене» (це

приклад Контратаки, яку ми описали в четвертому розділі. Про нарцисизм і про те, як його змінити, можна прочитати у розділі про Обраність).

Нарциси зберігають свій егоцентризм практично за будь-яку ціну. Еліот бачив, як розвалюється його шлюб із жінкою, яку він дуже любить, але не визнавав, що має проблеми. Він швидше втратив би все, ніж ризикнув здатися вразливим. Часто річ саме в цьому. Нарциси не змінюються, доки не потраплять у безвихідь. Є тільки одна річ, здатна надихнути нарциса на зміни – це, як у випадку з Еліотом, загроза бути знедоленим.

МАРІЯ: Як боляче він мені не робив, як я не страждала, нічого не змінювалося. Я могла все очі виплакати, а він все одно зустрічався з тією жінкою. Тільки коли він зрозумів, що я справді йду, він погодився припинити.

Еліот та Марія обидва мають пастку Неповноцінності. Він *контратакує* свій глибинний сором за допомогою нарцисизму, а вона *відступає* перед своїм почуттям нікчемності. Він відкидає її, а вона – жертва знедоленості. Разом вони відтворюють драму з дитинства, коли їх заперечували батьки.

Елісон та Еліот – два полярні випадки Неповноцінності. Ваш випадок, швидше за все, є десь між цими полюсами. Можливо, ви дозволяєте бути досить вразливим в деяких сферах, але не в усіх. У нас є багато таких пацієнтів. Вони приходять із сильним бажанням поговорити про своє життя, але коли розмова зачіпає певні теми, вони ухиляються від відповіді. Ці теми викликають у них відчуття сорому чи неповноцінності.

Порівняно рідко пацієнти приходять, знаючи про своє почуття неповноцінності. Більшість якимось чином приховують або уникають його, тому що їм боляче відчувати ненависть до себе та сором, пов'язані з цією пасткою. Люди несвідомо намагаються приховати від себе свій сором. Вони приходять на терапію, скаржачись на інші речі: проблеми у стосунках чи депресію.

Ви відчуваєте хронічну, неявну тугу і не знаєте чому. Ви не розумієте, що депресія – наслідок вашої поганої думки про себе. Почуття нікчемності та агресії на себе – важливий елемент

депресії. Можливо, ви все життя страждали від неї - воно не було яскраво вираженим, але весь час було на задньому плані.

Якщо ваш основний стиль подолання - Втеча, то ви можете страждати залежністю або нав'язливим потягом. Алкоголь, наркотики, трудовоголізм і переїдання – це способи глушити себе, щоб уникнути болю від почуття неповноцінності.

Джерела Неповноцінності

1. Хтось у сім'ї дуже сильно критикував, принижував чи карав вас за ваш зовнішній вигляд, поведінку чи висловлювання.

2. Хтось із батьків давав вам зрозуміти, що ви розчарували його.

3. Вас відкинув або не любив один або обидва батьки.

4. Хтось із членів сім'ї нападав на вас сексуально, фізично чи емоційно.

5. Вас постійно звинувачували у сімейних проблемах.

6. Один із батьків постійно казав вам, що ви поганий, нікчемний чи марний.

7. Вас порівнювали з братами чи сестрами не на вашу користь, або воліли їх.

8. Один із ваших батьків пішов із сім'ї, і ви звинувачували в цьому себе.

Пастка Неповноцінності з'являється, якщо в дитинстві ви відчували, що вас неможливо любити або вас не поважають. Вас відкидали або критикували один або обидва ваші батьки.

ЕЛІСОН: Якось я прочитала книгу, в якій говорилося, що мета життя жінки – викликати кохання. Мене завжди вражало те, що на це я зовсім нездатна. Викликати кохання.

Неповноцінність – це відчуття, що ви недостойні кохання. Ви завжди відчували себе настільки неповноцінним або неповноцінним, що навіть батьки не могли любити і цінувати вас таким, як є.

Ви, напевно, вважали, що батько заслужено критикував, знецінював, відкидав чи не любив вас. У дитинстві ви звинувачували себе. Ви відбувалося через те, що ви були нікчемним, неповноцінним, зіпсованим та неповноцінним. Тому ви не ображалися на таке звернення, а відчували сором і смуток.

Пастка Елісон – багато в чому результат критики з боку батька. Він дуже рано вселив їй, що вона його розчарувала.

Елісон: Я завжди все робила не так. Я відчувала, що все в мені неправильне. Коли за обідом я сиділа тихо, він лаяв мене за те, що я мовчу; якщо я щось говорила, то він заявляв, що я зануда.

Вона прийняла батьківську критику. Думка батька стала її думкою про себе.

ЕЛІСОН: Я постійно думаю, чому Метью хочеться зі мною одружитися? Що я йому можу дати? Я така незріла. Мені просто нема чим зацікавити чоловіка. Я нічим не вирізняюся. У мене звичайна зовнішність, середній розум. Я – пересічна особистість.

ТЕРАПЕВТ: Чиї слова? Чий голос у твоїй голові каже все це?

ЕЛІСОН: Ерік. Мій колишній.

Терапевт: Можливо, хтось ще?

ЕЛІСОН: (Пауза) Це каже мій батько.

Подібно до Елісона, ви впустили в себе голос критично налаштованого батька, і він став частиною вас. У певному розумінні цей голос і є ваша пастка; він постійно критикує, карає та відкидає вас у вашому розумі.

Сором пронизував все ваше дитинство. Ви відчували його щоразу, коли ваша ущербність ставала помітною. Цей сором залишив глибоку рану. Він не торкався зовнішніх речей. Скоріше справа була у вашій натурі.

ЕЛІСОН: Я пам'ятаю, як підлітком я одного дня весь день читала про політичну подію – напевно, це був Уотергейтський скандал, – щоб обговорити його за вечерею. І коли я відкрила рота, батько сказав: «І що, нічого цікавішого ти не могла придумати?»

Терапевт: Що ти відчула?

ЕЛІСОН: Мені було соромно. Я спробувала бути цікавою і так страшенно провалилася.

ТЕРАПЕВТ: Так, він начебто розкрив твоє бажання прикинутись тією, ким ти ніколи не могла б стати.

ЕЛІСОН: Ким же я хотіла стати?

ТЕРАПЕВТ: Людиною, яку він любить.

Можна запитати себе, чому батько Елісон повадився так холодно і жорстоко. Цілком імовірно, у нього самого була пастка Неповноцінності, але він справлявся з нею за допомогою Контратаки - вичитуючи Елісон і змушуючи її думати, що це вона ущербна. Він зробив її цапом-відбувайлом. Можливо, в Елісон він бачив відбиток власної неповноцінності. Так часто буває: у батьків була проблема із самооцінкою, яку вони передали своїм дітям. Так пастка передається з покоління до покоління.

Батьки, які провокують формування пастки Неповноцінності, часто карають та критикують дітей. Трапляється навіть фізичне, емоційне чи сексуальне насильство. Неповноцінність і Жорстоке звернення часто йдуть пліч-о-пліч. *Можливо*, дитина, яка зазнала насильства, не почувається неповноцінною і сердиться на несправедливість, але так буває рідко. Набагато частіше дитина бере на себе відповідальність, відчуває провину та сором.

Багато дітей шукають способи компенсувати своє почуття неповноцінності. Тоді їхня пастка поєднується з Обранністю та Завищеними стандартами. Люди, яких критикували в дитинстві та змушували почуватися неповноцінним, часто *компенсують* це, намагаючись у якійсь сфері стати найкращим. Вони задають собі високу планку і прагнуть успіху та статусу. Часом вони поведуться гордовито і зарозуміло. За допомогою грошей та слави вони намагаються зменшити внутрішнє почуття ущербності.

Так сталося з Еліот. Зовні він виглядає дуже успішним. Він має популярний нічний клуб, який часто відвідують зірки. Щоночі він прогулюється клубом, обслуговуючи важливих персон. Він вирішує, хто отримає столик, кого пригостять напоєм за рахунок закладу, кого запросять до VIP-зали. З явним тріумфуванням він розповідає, як відмовляв деяким зіркам у преференціях. Однак у основі його поведінки однаково лежить почуття ущербності.

ЕЛІОТ: Тільки одна людина в моєму клубі змусила мене засоромитися. Це був [дуже відомий кіноактор]. Він повадився так, ніби заклад належить йому, і я вирішив поставити його на місце. Я посадив його за звичайнісінький столик і пішов. Коли я

проходив повз, він змріяв мене таким поглядом!.. Господи, він мене мало не спопелив.

Терапевт: Що ти відчув на той момент?

ЕЛІОТ: Мені здалося, що він побачив мене наскрізь. Наче він усе про мене знає. Наче шахрай, а він вивів мене на чисту воду.

Еліота ніколи не залишає почуття, що все може звалитися. У цьому крихітність його нарцисизму. Його маска випарується, оголивши під собою нікчемну людину, яка, як йому здається, ховається всередині.

Батьки постійно критикували та принижували Еліота. Ще гірше було те, що його старшого брата вони любили.

ЕЛІОТ: Мого брата було нелегко переплюнути. Він був красивіший, розумніший, веселіший. І він звертався зі мною, як із брудом, так само, як і мої батьки. Він підколював мене, а вони сміялися. Він завжди отримував усе найкраще, а мені діставалися подачки. Ну, проте тепер у нього немає найкращого. Тепер воно є в мене, а в нього немає нічого.

Неповноцінність часто народжується з порівняння з братом чи сестрою, яких надто балують. Старші брати та сестри підживлюють цю пастку. Їм легше бути кращим у всьому, тому що вони розумніші, швидші, сильніші, багато всього вміють. Вони критикують молодших, менш талановитих.

Приниження часто було у дитинстві Еліота. Знову і знову його невдачі ставали предметом глузувань.

ЕЛІОТ: Я пам'ятаю, як батько мав везти нас із братом на матч. Брат захворів і не зміг піти, а я одягнувся і чекав на дверях. Я так мріяв про це! Батько спустився, глянув на мене і спитав, куди це я зібрався. Я відповів – на матч, і він сказав, що це марення – перетись на гру заради мене одного.

Я ніколи більше нічого в нього не просив.

Еліот навчився приховувати свої думки та почуття. Його справжня особистість стала секретом, відомим йому одному. Так він здавався менш вразливим і міг пишатися собою. Розкриватися було надто небезпечно. Що б він не робив, все критикувало. Розкрити себе означало ризик приниження, і найганебніше було хотіти любові.

Ми платимо високу ціну, коли ховаємо свою справжню сутність, як це зробив Еліот. Це величезна втрата, вона подібна до смерті. Природність, радість, довіра та близькість губляться, і на зміну їм приходить міцна, непроникна броня. Людина будує хибну маску. Вона жорсткіша, її важче поранити. Але, хоч би яким міцним був зовнішній панцир, глибоко всередині сидить біль від втрати істинного себе.

Перевага захисного панцира в тому, що з ним ви почуваетесь краще день у день. Збоку здається, що у вас все чудово. Але це ілюзія. Усередині ви все одно *відчуваєте*, що неповноцінні, що вас не люблять. Ви ніколи по-справжньому не працюєте з проблемою, яка є основою всього. Справжня особистість залишається захищеною і може зцілитися. Вам потрібно перестати задовольнятися ілюзією та звернутися до реальності.

Дуже важливо зрозуміти, що пастка Неповноцінності *не завжди ґрунтується на реальному недоліку*. Навіть люди з серйозними фізичними та психічними проблемами необов'язково розвивають у собі цю пастку. Основний фактор - не наявність недоліку, а те, як вас змусили до нього ставитися батьки та інші члени сім'ї. Якщо в сім'ї вас любили, цінували та поважали – безвідносно до ваших сильних і слабких сторін, ви навряд чи почуватиметеся марним чи неповноцінним.

Ознаки небезпеки у відносинах

- 1. Ви повністю уникаєте стосунків.*
- 2. Ви схильні заводити короткі бурхливі романи один за одним або кілька романів одночасно.*
- 3. Вас тягне до партнерів, які вас постійно критикують та принижують.*
- 4. Вас спричиняє партнерів, які схильні застосовувати до вас фізичне чи емоційне насильство.*
- 5. Вас найсильніше вабить до партнерів, які не дуже цікавляться вами; ви сподіваєтеся завоювати їхнє кохання.*
- 6. Вас тягне тільки до дуже гарних і привабливих партнерів, навіть якщо очевидно, що ви не зможете їх досягти.*
- 7. Вам найкомфортніше з партнерами, які не хочуть дізнатися вас надто близько.*

8. Ви зустрічаєтеся тільки з тими людьми, які здаються гіршими за вас, і насправді ви їх не любите.

9. Вас тягне за собою партнерів, які не можуть брати на себе зобов'язання або регулярно проводити з вами час. Вони одружені, наполягають на відкритих відносинах, постійно від'їжджають або живуть в іншому місті.

10. Ви вступаєте у відносини, в яких ви критикуєте партнерів, жорстоко поводитися з ними або ігноруєте їх.

Ви справляєтеся зі своєю Неповноцінністю, повністю уникаючи тривалих близьких зв'язків. У вас може зовсім не бути серйозних стосунків, лише короткі романи чи кілька любовних історій одночасно. Уникаючи довгострокових зобов'язань, ви гарантуєте, що ніхто не підбереться до вас надто близько і не побачить ваших недоліків.

Інший спосіб уникати близькості – вступати у відносини з людиною, яка її не потребує. Так ви існуєте паралельно, не стикаючись.

Еліот мав кілька романів на стороні; він завжди зустрічався щонайменше з однією жінкою, іноді з двома. Однак лише раз у житті він по-справжньому полюбив. Що цікаво, *не він, а його майбутня дружина запросила його на перше побачення*. Як і Еліот, ви можете уникати побачень із людьми, які вам по-справжньому подобаються. Ви зустрічаєтеся тільки з тими, кого ви точно ніколи не зможете полюбити.

Можливо, ви завели стосунки з людиною, яка живе далеко чи мотається за відрядженнями. Ви бачитеся з ним тільки у вихідні. Є багато способів організувати спілкування так, щоб уникати близьких контактів, яких ви боїтеся.

Елісон хоче близькості сильніше, ніж Еліот; вона зустрічається з чоловіками та закохується в них. Але її найсильніше залучають чоловіки, які критикують і відкидають її. Її колишній хлопець був таким. Вона залишалася з ним багато років, хоча він постійно кривдив і ображав її.

Багато людей, які вступають у мазохістські відносини і зазнають поганого поводження з собою, страждають від пастки Неповноцінності. Їм просто здається, що іншого вони не заслуговують. Коли ми запитали Елісон, чому вона так довго

зустрічалася з колишнім, вона відповіла: "Я думала, що мені пощастило знайти того, хто взагалі захотів бути зі мною".

Якщо ви у пастці Неповноцінності, побоюйтеся людей, до яких вас дуже тягне. Можливо, вас особливо приваблюють партнери, які критикують та відштовхують вас. Вони підкріплюють ваше почуття неповноцінності. Критично налаштовані партнери здаються вам *знайомими*, тому що вони несуть у собі відлуння вашого дитинства. Ми наполегливо рекомендуємо вам перестати зустрічатися з тими, хто погано з вами поводить, і не намагатися переконати їх і заслужити їхню любов.

Пастки Неповноцінності

1. Коли ви відчуваєте, що вас прийняли, ви починаєте сильно критикувати партнера, і вся романтика випаровується. Ви принижує партнера.

2. Ви приховуєте свою справжню суть і вважаєте, що вас партнер абсолютно не знає.

3. Ви ревнуєте партнера та відчуваєте до нього власні почуття.

4. Ви постійно порівнюєте себе з іншими людьми не на свою користь і відчуваєте заздрість та неповноцінність.

5. Вам постійно хочеться, щоб партнер доводив вам своє кохання.

6. Ви лаєте себе при партнері.

7. Ви дозволяєте партнеру критикувати та принижувати вас або погано поводитися з вами.

8. Вам важко реагувати на справедливую критику: ви проявляєте ворожість чи намагаєтесь захищатися.

9 Ви сильно критикуєте своїх дітей.

10. Досягши успіху, ви думаєте, що всіх обдурили. Ви дуже боїтеся, що не зможете зберегти свій успіх.

11. Ви відчуваєте пригніченість або сильну депресію через кар'єрні невдачі або проблеми у відносинах.

12. Ви сильно нервуєте, коли виступаєте на публіці.

Якщо ви дійсно побудували стосунки з людиною, яка вас любить і яку ви можете любити, у вас все одно залишається багато способів підтримати свою пастку Неповноцінності.

Головна проблема – ваш критичний настрій. Якщо ви нарцис, вам комфортніше з людиною, яку ви вважаєте гіршою за себе. Тоді вам не потрібно сильно хвилюватися про те, що вас розкриють, засудять чи відкинуть. Еліот демонструє цю поведінку у своєму шлюбі з Марією:

МАРІЯ: Еліот чіпляється до всього, що я роблю. Коли я з ним, мені здається, що все роблю не так.

Коли Еліот приходить на сесії один, він хвалиться своїми сексуальними подвигами. Він описує кожну жінку, і в усіх щось виявляється негаразд. У однієї не таке волосся, у іншої – надто короткі ноги, у третьої – лакейська робота. Більше того, Еліот має чітке уявлення про ідеальну жінку.

ТЕРАПЕВТ: Чого ти хочеш від стосунків?

ЕЛІОТ: Я найбільше хочу блондинку, високу, але не надто, не вище 170 см, засмаглу. Струнку та підтягнуту. З не надто великими грудьми. Я хочу, щоб вона одягалася у стилі пренпі – знаєш, так охайно, але з творчою ноткою. І я хочу, щоб вона була успішною, але не надто. Чи не успішніше, ніж я (сміється).

ТЕРАПЕВТ: Тобі вдалось знайти таку?

ЕЛІОТ: Жодного разу.

Еліот критикує партнерок, які не підходять під його критерії. Це дозволяє йому не перейматися, що вони думають про нього. Якщо у вас є пастка Неповноцінності, ви також, можливо, намагаєтеся знецінити партнерів. Ви впевнені, що той, хто вам по-справжньому потрібний, виявить ваші недоліки і назавжди відкине вас.

Найсильніше Еліот критикує найулюбленішу людину – свою дружину Марію. Та гарячість, з якою він накидається на неї, – один із проявів його кохання. Коли Еліот відчуває, що любить її, це підвищує її цінність і він інстинктивно зриває на ній гнів.

Ймовірно, ви вважаєте, що люди, які зможуть вас *полюбити*, цінуються не надто високо. Граучо Маркс ^[5] одного разу сказав: «Я не хочу бути членом клубу, куди приймають людей на зразок мене». Начебто, полюбивши вас, ваш партнер зробить щось неправильне.

ЕЛІОТ: Усі мої стосунки – це завоювання. Я захоплююся переслідуванням, але, придбавши жінку, втрачаю інтерес.

ТЕРАПЕВТ: А коли вважається, що ти її придбав?

ЕЛІОТ: (Пауза). Напевно, коли вона закохується у мене.

Романтичні стосунки – найближчі, так що ваша підроблена особа працює в них на повну катушку. Як каже Елісон: «З Метью я завжди ніби граю на сцені». Нездатність бути щирим – часте лихо в цій пастці. Ви переконані, що можна полюбити лише вашу несправжню особистість. Приховуючи свою сутність, ви можете повірити, що ваш партнер любить вас щиро. Ніколи не відкриваючись до кінця, ви зміцнюєтеся у своїй думці про те, що ваша справжня особистість нічого не варта і не заслуговує на любов. Ваш найбільший страх - що вас виведуть на чисту воду і партнер розгляне під маскою вашу справжню ущербну особистість.

ЕЛІСОН: Я знаю: якщо я вийду за нього, якимось він скаже, що це помилка і насправді він мене не любить. Я не розумію, чому він досі цього не зробив. Але якимось це станеться.

ТЕРАПЕВТ: І ти цього чекаєш.

ЕЛІСОН: Так. Просто потрібен час.

Ви, як і Елісон, думаєте про те, щоб розірвати стосунки. Ситуація сповнена тривоги і стає нестерпною.

Заздрість та ревності майже завжди супроводжують пастку Неповноцінності. Ви постійно порівнюєте себе з іншими людьми.

ЕЛІСОН: Коли ми кудись йдемо, до бару чи на вечірку, мені здається, що йому хочеться бути з іншими жінками, а не зі мною. Він каже, що я збожеволіла, і, напевно, в якомусь сенсі це так. Він із ними не фліртує, нічого такого. Але я починаю думати, що інші жінки красивіші, чи сексуальніші, чи цікавіші. Я на його місці віддала б перевагу їм. Варто йому просто заговорити з іншою жінкою, як я сильно засмучуюсь.

Елісон ідеалізує інших жінок та перебільшує власні недоліки. Щоб переконатися в коханні Метью, вона завалює його питаннями: «Ти хочеш бути з іншого, правда?», «Як ти думаєш, та дівчина красивіша за мене?». Вона чіпляється за Метью, боїться дати йому спокій. Її спроби ізолювати його від суперниць зазвичай призводять до зворотного результату. Вона здається залежною та невпевненою в собі, а це відштовхує Метью. У його очах це знецінює її.

Метью описав цей процес на одній із наших сесій для пари.

МЕТЬО: Днями ми ходили танцювати з моїм другом Кевіном та його новою подружкою Еліссою. Елісон надулася і почала говорити, що я, мабуть, хотів би бути з Еліссою. Без жодної причини. Це дуже дратувало.

Я люблю Елісон, але я не хочу бути з людиною, яка не дає мені навіть у туалет відійти, щоб не ревнувати.

Ваша поведінка не завжди така очевидна, як у Елісон. Подібно Еліоту, ви могли навчитися приховувати свою ревності, але в душі відчуваєте те саме: світ сповнений більш відповідних партнерів для вашої коханої людини.

Вам також може бути важко виносити критику. Можливо, ви до неї гіперчутливі. Навіть незначне зауваження викликає у вас неймовірний сором. Ви з піною біля рота заперечуєте, що зробили щось не так, або звинувачуєте людину, яка вас критикує. Це відбувається тому, що для вас визнати будь-який недолік – це означає відкрити дорогу потоку болісних почуттів, пов'язаних з Неповноцінністю. Таким чином ви захищаєтеся, заперечуючи будь-який свій недолік, помилку чи промах. Ваша нездатність приймати критику стає серйозною проблемою.

Як ми вже зауважили, вас, швидше за все, приваблюють партнери, які запускають вашу пастку Неповноцінності. Зворотний бік цього – вам нудно з людьми, які добре з вами поводяться. У цьому ваш парадокс: ви хочете кохання, але чим більше партнер вас любить, тим менше він вас приваблює. Саме це сталося з Еліотом та Марією.

ЕЛІОТ: Коли ми зустрілися, я був від неї без розуму. Я думав, що знайшов свою половинку, і мені ніхто більше ніколи не знадобиться. Але після того, як ми одружилися, почуття згасло. Я розхотів спати з нею. Ми не спали разом уже понад рік.

Найсильніший потяг ви відчуваєте у ситуаціях, які посилюють вашу неповноцінність. Це відповідає вашому сприйняттю себе. Вам дивно, якщо людина, яку ви цінуєте, цінує і вас у відповідь.

Ця ситуація може мати дві сторони. В одній крайності ви прагнете того, кого сильно бажаєте. Вам здається, що ви гірше

за нього. Потяг так само сильний, як і страх. В іншій крайності вам потрібна людина, яка вас любить і приймає. Вам не так страшно, але ви швидко знецінюєте свого партнера, і потяг пропадає.

Неповноцінність є і в інших близьких відносинах. Ми вже згадували раніше, що ви можете намагатися компенсувати власний сором, критикуючи та відштовхуючи від себе своїх дітей. Ви робите з ними те саме, що колись сталося з вами. Вони стають для вас цапами-відбувайлами. Вони вразливі та не можуть вас зупинити.

МАРІЯ: Еліот постійно чіпляється до дітей. Він чіпляється до кожного маленького недоліку. До кожної дрібниці. Він не розуміє, як сильно ображає їх.

Відчитавши дітей, ви відчуваєте полегшення, хоча б тимчасове.

Багато людей, швидко досягши успіху, а потім ударившись у саморуйнування (наприклад, наркотики та алкоголь), мають Неповноцінність. Це часто відбувається зі знаменитостями, акторами та публічними фігурами: їхній успіх так відрізняється від самовідчуття, що вони не в змозі його утримати. Необхідність бути успішною, коли ти дуже поганої думки про себе, нестерпна, і багато хто просто розвалюється під цією ношею.

Якщо ви використовуєте кар'єру, щоб компенсувати почуття неповноцінності, ваше відчуття добробуту може виявитися досить крихким. Вся ваша впевненість базується на успіху. Будь-який невеликий спад чи невдача змушують вас нервувати. Якщо відбувається щось серйозне: звільнення, банкрутство компанії, перестановка у бізнесі чи догана від начальства – сором знову повертається. Ви здатні існувати лише в крайностях: ви успішні і прекрасної думки про себе, або нікчемний невдаха і терпите абсолютний крах.

Особливо складною для вас може виявитися робота, яка вимагає виступів на публіці. Ви боїтеся, що глядачі бачать вас наскрізь. Можливо, у симптомах вашої тривоги: потіння, тремтіння, нерівному голосі – вони розглянуть вашу неповноцінність.

Зміна Неповноцінності

1. Зрозумійте свої дитячі почуття неповноцінності та сорому. Відчуйте поранену дитину в собі.

2. Перерахуйте можливі ознаки того, що ви долаєте Неповноцінність за допомогою Втечі або Контратаки (тобто чогось уникаєте або компенсуєте чимось).

3. Намагайтеся відмовитися від проявів Втечі та Контратаки в поведінці.

4. Стежте за своїми відчуттями неповноцінності та сорому.

5. Перерахуйте чоловіків/жінок, які найсильніше вас залучали, і тих, хто найменше вас приваблював.

6. Перерахуйте переваги та недоліки, які були у вас у дитинстві та підлітковому віці. Потім назвіть свої нинішні переваги та недоліки.

7. Оцініть серйозність ваших нинішніх недоліків.

8. Почніть програму зміни недоліків, які можна змінити.

9. Напишіть лист батькам (батьку), які вас критикували.

10. Напишіть картку собі.

11. Намагайтеся бути щирим у близьких стосунках.

12. Приймайте кохання ближніх.

13. Перестаньте дозволяти людям погано поводитися з вами.

14. Якщо ви – критично налаштований партнер у будь-яких відносинах, постарайтеся припинити принижувати іншого. Зробіть це в інших близьких відносинах.

1. Зрозумійте свої дитячі почуття неповноцінності та сорому. Відчуйте поранену дитину всередині вас. Перший крок - знову випробувати раннє почуття неповноцінності та сорому. Що стало джерелом пастки? Хто вас критикував та соромив? Хто змусив вас відчувати себе неповноцінним чи нелюбимим? То була ваша мати? Батько? Брате? Сестра? Відповідь майже завжди криється у вашому ранньому сімейному житті.

Спробуйте якнайбільше згадати про ті події. Скористайтесь фотографіями, поверніться до знайомих місць свого дитинства.

У вільний час сядьте у темній кімнаті у зручне крісло. Заплющте очі і впустіть образи дитинства у свою свідомість. Не підганяйте їх. Просто дозвольте їм спливати у вас

уяві. Якщо вам потрібно з чогось почати, почніть із останнього епізоду зі свого нинішнього життя, коли ви відчули себе неповноцінним.

ЕЛІСОН: Я пам'ятаю, як була маленькою, можливо близько семи років, і мій дядько купив на моє ім'я облигацію вартістю 50 000 доларів. Звичайно, він насправді зробив це для моєї мами, але тоді я цього не зрозуміла і подумала, що він купив її для мене. Тому що я йому подобалася чи щось таке. Я пам'ятаю, що мені було дуже ніяково зустрічатися з ним, коли я про це дізналася.

ТЕРАПЕВТ: Чи можеш викликати в пам'яті цей образ?

ЕЛІСОН: (Заплющує очі). Я бачу себе у своїй кімнаті. Я вбираюся. Мама тільки-но сказала, що ми йдемо до дядька в гості. Я намагаюся одягнутись краще, щоб бути красивою для мого дядька.

Коли я нарешті виходжу, я питаю у тата, як я виглядаю. Тато каже, що я можу йти переодягатися – до дядька я не їду. Вони з мамою поїдуть без мене - не вистачало там ниючої дитини, яка буде бовтатися по дому без діла.

Я злюсь і кажу, що дядько хоче мене бачити, він же дав мені стільки грошей.

Батько сміється: невже я думаю, що цей подарунок призначався мені?

ТЕРАПЕВТ: Як ти відчуваєшся зараз?

ЕЛІСОН: Так само. Наче мене викрили. Наче я раптом зрозуміла, що подарунок зробили не мені. Мені соромно, що я вирядилася в пух і порошок, а подарунок був не для мене. Я стою в коридорі, і всі дивляться на мене. Я дуже намагаюся не заплакати.

Відчуйте ту дитину, яка хотіла кохання, але зіткнулася з несхваленням і відторгненням. Уявіть себе дитиною, що жадає кохання, і уявіть, що люди, яких ви любите, не дають вам її. Дозвольте собі пережити той первинний біль.

Увійдіть у цей образ у дорослому вигляді та заспокойте дитину. Ласка, любов, похвала та підтримка зцілять ваш сором.

ЕЛІСОН: Я приходжу до образу. Я беру цю маленьку дівчинку за ручку і відводжу її від батька. Ми виходимо з дому і йдемо

далеко. Я беру її на руки, хитую і цілую. Я говорю, що люблю її, що все буде добре, що вона може поплакати, якщо хоче.

Зв'яжіть ті ранні відчуття зі своєю нинішньою пасткою Неповноцінності. Ви можете відчути поранену дитину, яка хотіла, щоб її любили і цінували?

2. Перерахуйте можливі ознаки того, що ви долаєте Неповноцінність за допомогою Втечі або Контратаки (тобто чогось уникаєте чи компенсуєте). Можливо, ви надмірно критично ставитеся до інших людей? Чи захищаєтесь ви від критики? Ви знецінюєте людей, яких любите? Перебільшуєте значення статусу чи успіху? Ви намагаєтесь справити враження? Ви постійно шукаєте схвалення? Все це – способи контратакувати чи гіперкомпенсувати пастку.

Ви зловживаєте алкоголем чи наркотиками? Ви переїдаєте чи засиджуєтесь на роботі? Ви уникаєте близьких стосунків із людьми? Закриваєтесь, коли йдеться про почуття? Можливо, ви гостро реагуєте на холодність? Таке уникнення – прояви Втечі.

Зрозуміло уявіть, як Втеча або Контратака підживлюють вашу Неповноцінність. Наслідуйте за собою і запишіть ці ознаки.

3. Намагайтеся відмовитися від проявів Втечі та Контратаки в поведінці. Це дозволить краще проявитись вашому почуттю неповноцінності. Ви не розберетеся зі своєю пасткою, доки не вступите з нею в контакт.

Наприклад, ви можете перебільшувати важливість успіху, компенсуючи цим почуття нікчемності. Ви намагаєтесь довести свою цінність. Але проблема в тому, що ви дуже сильно намагаєтесь. Все ваше життя починає крутитися довкола успіху. Така поведінка була характерна для Еліота:

ЕЛІОТ: Мені просто ніколи проводити більше часу з сім'єю. Я в клубі з одинадцятої ранку до третьої чи четвертої ночі, і мінімум п'ять ночей на тиждень.

МАРІЯ: А в ті дні, коли він удома, він відпочиває. Йому нічого не хочеться робити, він просто лежить у ліжку чи дивиться телевізор.

ТЕРАПЕВТ: Ти чи працюєш, чи відновлюєшся після роботи.

Життя Еліота присвячене досягненню успіху та високого становища. Він хоче справляти враження на людей. З жінками він говорить лише про це. Так він доводить, що заслуговує на любов. Однак у результаті у нього є статус і успіх, але кохання, як і раніше, немає. Він шукає кохання, але насправді женеться за обожненням. Його успіх ніколи не торкається його глибинного почуття неповноцінності, а приносить лише тимчасове полегшення.

Люди часто залежні від успіху та статусу. Ви намагаєтеся отримати все більше, але вам завжди цього мало, вам так само погано. Успіх – це бліда заміна близькій людині, яка по-справжньому знає та любить вас.

Те саме відбувається, якщо ви весь час тікаєте від своєї неповноцінності: п'єте, уникаєте близьких стосунків або приховуєте свої справжні почуття та думки. Ваша пастка не зможе змінитись, і ваше почуття неповноцінності залишиться замороженим.

Еліот у різний спосіб уникав близьких відносин зі своєю сім'єю. Вдома він кутив марихуану і пив пиво, сидів один у своїй спальні та дивився телевізор. За вечерею він здебільшого хвалився своїми успіхами або вичитував дітей, а вечорами вигадував прикметники, щоб піти на побачення з однією з коханок.

Ми домовилися, що він на місяць припинить усі ці способи. Зробіть те саме і ви. Перестаньте ухилятися від почуття неповноцінності. Знов випробуйте біль, щоб почати з ним працювати.

4. Стежте за своїми відчуттями неповноцінності та сорому. Спостерігайте, у яких ситуаціях спрацьовує ваша пастка. Дізнайтесь її. Перелічіть ситуації, у яких ви відчуваєте

неповноцінність та сором. Ці почуття вказують на те, що ваша пастка спрацювала. Ось список Елісон:

Тригери моєї Неповноцінності

1. Я сиджу одна суботнім вечором, і мені нема чим зайнятися. Метью немає вдома. Я відчуваю, що ніхто не хоче бути зі мною.

2. Обідаю з найкращою подругою Сарою. Мені здається, що вона краща за мене – розумніша, красивіша, цікавіша. Замість того, щоб говорити про себе, я мовчу.

3. Розмовляю з мамою за телефоном. Вона лає мене за те, що я ніяк не визначусь із заміжжям. Вона в розпачі, ніби якщо я зараз не скажу так, ніхто ніколи мене більше не попросить про це.

Назвіть усі прояви вашої пастки: коли ви відчуваєте невпевненість чи страх бути відкинутим; коли ви порівнюєте себе з іншими і відчуваєте ревності; коли ви різко реагуєте на зауваження чи огризаетесь на критику; коли дозволяєте іншим погано поводитися з собою, тому що вам здається, що ви більшого не заслуговуєте. Перерахуйте всі ситуації, які запускають вашу Неповноцінність.

Ми розуміємо, що це непросто. Всі люди витрачають величезну кількість життєвої енергії, щоби не відчувати біль. Намагайтеся зберігати надію в ході цього процесу, нагадуючи собі, що усвідомлення цих почуттів – перший крок до вирішення проблеми, яка приносить вам нещастя.

Крім того, запишіть претензії, які висунули до вас різні партнери. Перевірте, чи немає в них чогось спільного. Можливо, вас постійно звинувачували у ревності, невпевненості чи надмірній чутливості? Може, вам казали, що ви вимагаєте надто багато схвалення чи надто уразливі? Ці скарги підкажуть, якими способами ви підтримуєте свою пастку.

5. Перерахуйте чоловіків/жінок, які найсильніше вас залучали, і тих, хто найменше вас приваблював. Ми хочемо, щоб ви подумали про свій вибір партнерів. Згадайте всіх своїх

коханців. Розділіть їх на дві групи: тих, хто вам подобався більше та менше. Порівняйте ці дві групи. Можливо, вас найсильніше залучали партнери, які вас критикували чи відкидали, були байдужі чи змінювали своє ставлення до вас? Може, партнери більше залучають вас до того, як вам вдається їх завоювати? Ваш інтерес згасає після цього? Вам було нудно з людьми, які любили вас?

6. *Перерахуйте переваги та недоліки, які були у вас у дитинстві та підлітковому віці. Потім перерахуйте свої нинішні переваги та недоліки.* Ми хочемо, щоб ви об'єктивніше подивилися на себе. Ваше нинішнє сприйняття є суб'єктивним. Ви упереджені. Ви перебільшуєте недоліки та знецінюєте позитивні риси. Використовуйте науковий підхід.

Ось список Елісон:

Переваги у дитинстві та підлітковому віці

1. *Я була розумною.*
2. *Я була чутливою.*
3. *Я добре ставилася до інших людей.*
4. *Я вміла співати.*
5. *У мене були задатки лідера (Я була головою чирлідерів та представником класу у дев'ятому та десятому класі).*
6. *У мене були добрі стосунки з молодшим братом та сестрою.*
7. *Я була популярною серед дівчаток.*

Недоліки в дитинстві та підлітковому віці

1. *Мені важко сказати, які були недоліки. Я просто була нудною. Нікому не хотілося зі мною дружити. Мені завжди здавалося, що людям у мені щось не подобається. Я точно не знаю, що це було. Люди в мені щось бачать. Особливо мене не любили хлопчики. Коли я була підлітком, хлопці не запрошували мене на побачення.*

Елісон нелегко дав цей список.

ЕЛІСОН: Дивно, але коли я писала про позитивне, я засмутилася. Мені було важко пригадати, що в мене було гарне.

ТЕРАПЕВТ: Тобі це чуже.

ЕЛІСОН: І про негативне теж було важко писати. Спочатку я здивувалася, що не можу вигадати недоліки. Але потім зрозуміла, що справа була не в якійсь певній межі, а в мені самій.

Елісон відчула те саме, коли складала список про себе нинішню. Хоча це було непросто, вона змогла вигадати багато позитивних якостей. Але їй було важко перерахувати якісь явні вади. Очевидно лише те, що вона *почувала* себе неповноцінною.

У цих списках докази ваших недоліків протиставляються доказам вашої цінності. Списки допомогли Елісон побачити, що вона має позитивні риси, яких вона не враховувала.

Ви можете звернутися до своєї родини та близьких друзів за допомогою у складанні списків. (Звичайно, не варто просити про це тих, хто нагородив вас пасткою.) Спочатку Елісон не могла назвати взагалі жодних своїх позитивних якостей. Вона просто не звикла так думати.

ЕЛІСОН: Знаєш, усі хороші якості, про які говорили мені люди, – я так здивувалася, адже я про них знала, але не думала, що це важливо. Тобто я знаю, що я хороша людина. Просто я не думала, що це має значення, порівняно з моєю нікчемністю.

ТЕРАПЕВТ: Ти автоматично знецінюєш усе, що робиш добре.

Коли думаєте про хороші якості, не применшуйте їх і не виносьте за дужки. Якщо люди дають вам таку хорошу характеристику, що вам важко повірити в неї, все одно включайте її в список. Включайте в нього все, не виносячи жодних суджень.

Менше значення надавайте якостям, які орієнтовані на успіх, - вони можуть виявитися частиною вашої хибної особистості. Запитуючи у людей, що вони цінують у вас, просіть їх відповідати докладно. Не задовольняйтесь загальними коментарями: Ти класна або Ти мені подобаєшся. Поки вони не скажуть точно, ви віритимете, що вони бачать лише вашу маску, а не справжнього вас.

Ви здивуєтеся, але люди з радістю почнуть говорити про ваші переваги. Ми бачили неймовірні перетворення в уявленні

пацієнтів про себе відразу, як вони просили своїх друзів і близьких про позитивний відгук.

7. Оцініть серйозність ваших нинішніх недоліків. Коли ваш список закінчено, запитайте себе, що б ви подумали про сторонню людину з такими перевагами та здібностями. Не забувайте, що вади є у всіх. Всі мають і хороші, і погані якості.

ЕЛІСОН: Я б вирішила, що це непогана людина. Можливо, вона має проблеми з чоловіками, але людина вона хороша. Але я досі відчуваю, що я не гарна. Тобто, я знаю, що я хороша, але все одно відчуваю, що це не так.

Як і у випадку з Елісон, можливо, на цьому етапі ви не станете краще почуватися. Але ми хочемо, щоб ви зрозуміли, хоча б логічно, що ви – людина, яка стоїть, і самі могли сказати чому.

Щодня переглядайте список своїх переваг. Намагайтеся більше не відмахуватися від них. Відсікайте тріски від пастки. Це допоможе вам поступово перейти від знання до емоційного прийняття.

8. Почніть програму зі зміни недоліків, які можна вижити. Багато людей виявляють, що їхні недоліки сформовані ситуацією, а чи не вроджені. Почніть програму зміни.

Ми часто зауважуємо, що недоліки, які перераховують пацієнти, – це *результат* їх пастки, а не причина. Це прояви самої пастки. І Елісон, і Еліот виявили, що багато їх недоліків насправді були механізмами подолання їх почуття неповноцінності.

Наприклад, ми спробували розкласти по полицках проблему Елісон «я не подобаюсь хлопчикам» (яка перетворилася на «Чоловіки не знаходять мене привабливою» у її дорослому списку). Вона запитала кількох друзів-чоловіків, і вони підтвердили, що вона має якісь якості, які можуть здатися чоловікам непривабливими. Вона виглядала надто старанною та невпевненою в собі. Ми могли це підтвердити на досвіді

спілкування. Але ця поведінка була викликана працею пастки. Насправді Елісон не могла назвати жодної вади, яка б не залежала від її пастки. Її неповноцінність явно відображала те, як з нею поводитися в дитинстві, а не те, якою вона була насправді.

Як тільки Елісон усвідомила поведінку, продиктовану пасткою, їй виявилось неважко припинити її.

ЕЛІСОН: Коли я з Метью, я почуваюся нещасною та ревнивою. Я кажу собі, що якщо почну діставати його з цього приводу, це ніяк не допоможе і мені тільки буде гірше.

ТЕРАПЕВТ: Як саме ти почуваєшся через це?

ЕЛІСОН: Слабкою і якоюсь нікчемною. До того ж він починає сердитися на мене. Це не допомагає. Коли я на роботі і в мене виникає бажання зателефонувати йому, щоб переконатися, чи він не розлюбив мене, я зупиняюся. Я говорю собі, що це не допоможе. Мені стало набагато краще з того часу, як я перестала йому без кінця дзвонити.

ТЕРАПЕВТ: І що ти робиш, замість шукати підтримки?

ЕЛІСОН: Я говорю сама з собою. Я кажу собі, що все добре, що він мене любить і я заслуговую на його любов.

Терапевт: Добре. Ти втішаєш себе.

Недоліки Еліота теж були переважно контратакою або способами компенсації: його критичне ставлення, потреба справляти враження на людей, трудового лізму, зради. Як ми вже зазначали, Еліот погодився припинити цю поведінку на один місяць.

ЕЛІОТ: Дивно, що я спокійний та контролюю ситуацію, особливо на роботі. Мене взагалі більше ніхто не засмучує.

Це почуття впевненості в собі.

Еліоту було важко проводити час із дружиною та дітьми, коли він став собою. Раптом він опинився з ними віч-на-віч, без маски.

ЕЛІОТ: У їхній присутності я нервуюсь. Я начебто не зовсім розумію, про що говорити. Мені соромно за те, як я з ними поведився, особливо з дітьми.

Терапевт: Важливо те, що зараз ти добре з ними поводишся.

ЕЛІОТ: Правильно. Марія та діти виглядають щасливішими.

ТЕРАПЕВТ: А ти?

ЕЛІОТ: Теж. У чомусь я теж щасливіший. Наприклад, днями молодша донька обійняла та поцілувала мене. Мене це вразило. Вона давно так не робила.

9. Напишіть лист батькам (батьку), які вас критикували. Ми хочемо, щоб ви написали листи членам сім'ї, які критикували вас у дитинстві. Вам не обов'язково надсилати їх. Важливо, щоб за їх допомогою ви вільно висловили свої почуття, висловили гнів і смуток тим, хто погано поводився з вами, – щоб ви відповіли їм.

Розкажіть їм, що вони зробили з вами у дитинстві. Поясніть, як вам було вислуховувати їхню критику і приниження і чому ви не заслуговували на таке звернення. Підкресліть хороші якості, які вони переглянули чи не оцінили у вас.

Скажіть їм, як, на вашу думку, все мало бути. Розкажіть про підтримку та схвалення, яких ви потребували, – яку роль вони могли б відіграти, як би це змінило ваше життя і що вам тепер від них потрібно.

Не виправдовуйте цих членів сім'ї та не намагайтеся знайти раціональне зерно у їхній критиці. Ви можете зробити це пізніше, якщо захочете. Шлях до лікування довгий; ви остаточно їх вибачите, коли перестанете почуватися неповноцінним. Але спочатку вам потрібно постояти за себе та випустити на волю почуття, які ви приховували.

Ми розуміємо, що вами може керувати імпульс захищати своїх батьків, навіть якщо вони вас образили. Ви хочете вважати їх добрими людьми. Тому ви кажете: «Вони інакше не вміли», або «У них були проблеми», або «Вони робили це заради мого ж блага». У листі постарайтеся не захищати їх і зосередьтеся на чесному описі подій та почуттів, які вони у вас сколихнули.

Ось лист, який Еліот написав батькові:

Дорогий тато!

Ти був жорстокий зі мною, коли я був дитиною. Ти поводився так, ніби в мені немає нічого вартого, нічого цінного чи доброго. Я просто нічого для тебе не означав. Тобі було начхати, що в мене є почуття, що мені може бути боляче. Ти не намагався мене покохати.

Найболючіше було те, що ти постійно порівнював мене з [моїм братом] Ріком. Ти змусив мене вважати, що я – нікчемність у порівнянні з ним. З Ріком ти був щасливим і радісним, а зі мною сердився і відчував огиду, ніби я тебе дуже розчарував.

Ти критикував у мені все. Я нічого не міг тобі показати. Я приховував від тебе все, що любив. Найсильніше почуття, яке я відчув у дитинстві, – це сором.

Незважаючи на твоє ставлення до мене, у дитинстві я мав хороші якості. Я був розумним, кмітливим і кмітливим. До шістнадцяти років я вже мав невеликий бізнес, зав'язаний на бейсбольних картках. У мене були свої інтереси (неважливі для тебе), які відрізнялися від інтересів Ріка. Можливо, я не був ідеальним сином, але ти не мав права так ставитись до мене.

Я ненавиджу тебе за те, що ти зробив зі мною. Дружина погрожує піти від мене, мої діти страждають, і я працюю до втрати пульсу, намагаючись відчувати себе людиною, що стоїть. Я відгородився стіною від коханих людей і витрачаю час на те, щоб підганяти своє его кокаїном або знімати дівчат, до яких мені немає жодної справи. І все це через те, що в мене низька самооцінка, тому що моя сімейка з тобою на чолі знущалася з мене.

Ви підвели мене. Ти коли-небудь думав, наскільки важливо мені було хоч раз побачити, що ти мені радий, що ти задоволений і пишаєшся мною? Через це я замкнувся. Мені вже не хотілося показувати, який я насправді.

Зараз я намагаюся навпомацки знайти шлях до більш осмисленого життя. У тому числі я більше не дозволю тобі ображати мене у жодний спосіб. Якщо ти хочеш підтримувати зі мною стосунки, тобі доведеться змінити свою поведінку. А якщо не зможеш, то нашим стосункам кінець.

Еліот

Еліоту було зовсім не просто написати цей лист. Йому знадобилися сміливість та сила. Але одне було точно: після цього він відчув себе набагато краще.

Ви виявите те саме. Написання такого листа зцілить вас. Це розповідь про те, що з вами сталося. "Істина зробить вас вільними".

10. Напишіть картку собі. Напишіть картку, яку ви зможете діставати та читати щоразу, коли спрацьовує ваша пастка Неповноцінності – коли, як каже Елісон, «голос батька починає гриміти в моїй голові». Ми хочемо, щоб ви поступово зруйнували критичного батька, який живе всередині вас.

ЕЛІСОН: Я хочу краще ставитися до себе, але мені важко позбутися звички лаяти себе. Я весь час вирішую не робити цього, але через хвилину починаю знову.

ТЕРАПЕВТ: Так. І як із будь-якою іншою звичкою, припинити можна, ловлячи себе на цьому і щоразу зупиняючи.

Картка – це зброя проти голосу пастки. Вона нагадує, що медаль має дві сторони. Усередині вас сидить критично налаштований, нелюблячий батько, який постійно принижує вас, ігнорує і змушує відчувати неповноцінність і сором. Але є і вразлива дитина, яка хоче кохання, прийняття, визнання та схвалення. Картка допомагає відштовхнути критично налаштованого батька, щоб ваша здорова сутність дала внутрішній дитині те, чого вона хоче. По суті, процес лікування полягає у любові до себе. Картка нагадує вам, що себе треба любити.

На ній повинні бути перераховані всі ваші позитивні риси. Вона заперечує критику ваших батьків: напишіть, чому їхні слова були неправдою або не мали особливого значення. Використовуйте об'єктивні свідчення. Попросіть себе використовувати *конструктивний* тон, а не *засуджуючий*.

Ось картка, яку написала Елісон:

Картка Неповноцінності

Зараз я здається собі ущербною та неповноцінною. Я відчуваю, що мене оточують люди, особливо жінки, які у всьому кращі за мене – зовнішністю, розумом, характером. Я стаю непомітною у їхній присутності.

Але це не правда. Насправді, це спрацьовує моя пастка. Щоправда, я теж чогось стою. Я чутлива, розумна, любляча та гарна. Я заслуговую на любов на думку багатьох: [перераховує імена]. Часто я не давала людям шансу достатньо зблизитися зі мною, щоб вони могли дізнатися і гідно оцінити мене. Але якщо я повірю в те, що написано на цій картці, віра допоможе мені рухатись у потрібному напрямку.

Носіть картку із собою. Використовуйте її, щоб згадувати про свої добрі якості. Перестаньте постійно лаяти себе. Є інший спосіб боротися з почуттям сорому та самотності.

11. Намагайтеся бути щирим у близьких стосунках. Елісон та Еліот – протилежні крайнощі пастки. Елісон дуже вразлива, а Еліот, навпаки, невразливий. Елісону треба було навчитися захищатися, а Еліоту – показувати, який він насправді.

Якщо ви більше схожі на Еліота, постарайтеся бути щирішими у близьких стосунках. Перестаньте прикидатися ідеалом. Будьте вразливими. Діліться своїми секретами. Візнайте деякі свої недоліки. Підпустіть людей до себе. Ви виявите, що ваші секрети не такі принизливі, як здаються. Недоліки є у всіх.

ЕЛІОТ: Я зробив дивовижну річ. Нещодавно ми з Марією пішли на вечірку. Там був один з її друзів коледжу на ім'я Річард.

Вони розмовляли, і я ревнував. Я завжди ревную, коли вони разом, тому що їм подобається розмовляти один з одним. Вони здаються такими щасливими! У нас із Марією так ніколи не буває.

Зазвичай я починав помститися підкочувати до якоїсь дівчини. Але цього не зробив. Натомість я про все розповів Марії. Я сказав їй, що ревну.

ТЕРАПЕВТ: І що сталося?

ЕЛІОТ: Вона відповіла: «То тобі це неприємно? Я й не думала, що тобі не байдуже!»

Еліот так боявся виявити слабкість, що приховував від Марії свої почуття. Він боявся показати, що її любить. У цьому випадку нормальний та адекватний прояв ревності насправді допоміг.

Ви можете контролювати те, наскільки відкриваєтеся іншим. Робіть це потроху. На ранніх стадіях стосунків зайва відкритість може навіть відштовхнути партнера. У перші місяці потрібно обов'язково дотримуватись певної стратегії. Однак, коли ви зближитесь сильніше і відчуєте, що партнеру ви небайдужі, можете почати більше відкриватися. Розкривати всі карти разом, звісно, ризиковано.

Іноді пацієнти кажуть: «Але я не знаю, як це бути помірно вразливим». Одне з рішень – підтримувати той самий темп, що й ваш партнер. Коли він або вона поводитиметься вразливіше, тоді і ви зможете сильніше розкритися. Намагайтеся підтримувати баланс відносин.

Якщо у вас є секрети – наприклад, з вами сталося щось ганебне – поступово розповідайте про це близьким людям. Є вислів: «Ви не гірше за свій найжахливіший секрет». Багато що з того, що ми приховуємо від людей, не так погано, як здається. Поділившись із кимось, ми одразу бачимо, що соромитися не варто. Ми виявляємо, що близька людина нас все ще любить і починаємо краще про себе думати.

Вам може бути так соромно, що ви постійно ховаєтеся. Потрібно зрозуміти, що насправді можна залишатися собою та бути коханим за це.

12. Приймайте кохання ближніх. Вам важко дозволити людям любити вас. Вам дуже некомфортно, коли до вас ставляться добре. Це так незнайомо. Зрозуміліше, коли з вами погано поводяться чи ігнорують. Вам важко терпіти ситуації, в яких люди піклуються про вас, хвалять і підтримують вас. Ви намагаєтеся відштовхнути чи відмахнутися від цього.

ЕЛІСОН: Смішно, але мені було дуже важко дозволити Метью робити мені компліменти. Я не могла просто приймати їх, не відмовляючись. Нещодавно ми пішли на вечерю, і він сказав, що я чудово виглядаю. Я почала говорити: "Ні, неправда", але потім зупинила себе.

Терапевт: Що ти сказала?

ЕЛІСОН: «Дякую».

І Елісон, і Еліоту треба було навчитися приймати кохання. Дивно, але цей експеримент приніс їм обом багато страждань.

МАРІЯ: Днями сталася дивна річ. Еліот прийшов додому з клубу засмучений. Він мав важку ніч.

Я лежала з ним у ліжку, обіймала та заспокоювала. Я гладила його по голові.

Раптом він вибухнув риданнями.

ТЕРАПЕВТ: Він відчув те, чого йому так давно не вистачало.

МАРІЯ: Я ніколи не любила його сильніше.

Ми хочемо, щоб і ви прийняли кохання. Перестаньте відштовхувати людей, які вас люблять.

13. Перестаньте дозволяти людям погано поводитися з вами. Як ми вже зазначали, ви схильні обирати партнерів і, ймовірно, близьких друзів, які критикують та відштовхують вас. Подумайте про свої близькі стосунки. Ви дозволяєте людям лаяти чи критикувати вас без причини?

ЕЛІСОН: Знаєш, з Метью немає такої проблеми. Але вона є з іншою людиною. Це моя найкраща подруга Лін. Ми дружимо з дитинства. Вона жила у сусідньому будинку.

У дитинстві вона завжди погано зі мною поводитися. Вона казала, що не хоче зі мною грати, або сміялася з мене.

Вона й досі засмучує мене. Буквально недавно вона сказала: «Скажи Метью, щоб він скоріше тягнув обручку, а то передумає». Яким стервом треба бути, щоб так сказати!

ТЕРАПЕВТ: Що ти зробила, коли вона сказала?

ЕЛІСОН: Нічого. Я засмутилася.

Почніть заступатися за себе. Заявіть про свої права. Скажіть людині, що ви більше не терпітимете критику. Вимагайте, щоб вас прийняли таким, яким ви є. Пам'ятайте принципи впевненості у собі. Не треба розмовляти у злій та агресивній манері. Краще зберігати спокій. Встаньте прямо і погляньте людині у вічі. Будьте прямолінійними. Говоріть у справі. І

найважливіше – не починайте виправдовуватися. Просто спокійно і тримаючи себе в руках, відстоюйте свою точку зору.

ЕЛІСОН: Я запросила Лінн до нас на вечерю, і вона запізнилася на дві години. Ми нарешті почали їсти, а отже, я мала встати і подавати їй страви. Вся їжа була або холодна, або перетримана. Я була дуже роздратована.

Якоїсь миті ми залишилися за столом удвох. Я сказала, що серджуся на її запізнення, що вона зіпсувала мою вечерю, хоча я дуже намагалася все приготувати.

Вона почала огризатися, що мені не слід лаяти її, коли вона так засмучується через Ленні. Ленні – це її хлопець. Вони посварилися, тож вона затрималася.

Але я на це не повелася. Я почала виправдовуватись, але перестала. Я просто знову сказала, що вона не мала спізнюватися.

Будьте обережні і не заходьте надто далеко. Намагайтеся приймати деяку критику, яка вас не принижує. Потрібно бачити різницю між конструктивною та несправедливою, зайвою критикою.

Якщо ваш друг чи партнер через деякий час не зміниться, подумайте про те, щоб розірвати стосунки. Спробуйте, давайте людині шанс. Якщо це ваш коханий, подумайте про терапію для пар. Можливо, лікування допоможе вам вирішити проблему. Але врешті-решт вам доведеться або змусити людину змінитись, або покласти стосункам кінець. Вам буде майже неможливо зцілити пастку Неповноцінності, не розірвавши нездорові стосунки. З нею складно боротися, коли близькі люди постійно підживлюють її.

Ми виявили, що більшість пацієнтів із цією пасткою перебувають у відносинах, які можна *врятувати*. Вони здатні чинити опір партнерам і змусити їх змінитися, перестати критикувати їх. Багато партнерів навіть раді змінам. Вони вважають за краще бути з людиною, яка має певну твердість у характері.

Іноді трапляються партнери, які не готові до рівноправних відносин. Найчастіше вони теж мають пастку Неповноцінності. Вони зриваються на інших людей, вдаючись до

контратаки, щоб притупити своє почуття сорому та неповноцінності, і не здатні працювати над власними проблемами.

Деякі пацієнти і в дорослому віці продовжують жити і працювати з критично налаштованими батьками, які не люблять, які в першу чергу несуть відповідальність за появу пастки. Це сильно заважає процесу лікування, і ми рекомендуємо припинити близький контакт з критично налаштованими батьками.

14. Якщо ви – критично налаштований партнер у будь-яких відносинах, постарайтеся припинити принижувати іншого. *Зробіть це в інших близьких відносинах.* Киньте критикувати партнера – він цього не заслуговує. Пам'ятайте: вам *самому в глибині душі* не стане краще, якщо ви зриватиметеся на інших.

Те саме стосується і ваших дітей. Вони невинні й уразливі, а ви їх зраджуєте. Розірвіть цей ланцюжок. Не передавайте їм вашу пастку Неповноцінності.

На якомусь рівні ви відчуваєте провину за те, що зробили зі своїм чоловіком чи дітьми. Не дайте собі потонути у цій вині. Важливо змінитись зараз.

ЕЛІОТ: Коли я дозволяю собі думати про це, я дуже засмучуюсь через те, що говорив дітям. Але я знаю, що не вибирав собі пастку; я не сам це зробив із собою. Тепер мені потрібно вибратися з неї заради моїх дітей.

Якщо ти переможеш власне почуття неповноцінності, тобі не доведеться зриватися на своїх дітях.

Вам треба визнати те, що ви зробили, пробачити себе і змінитись, починаючи з цього моменту.

Намагайтеся хвалити тих, кого ви любите. У них є якості, які цінні і заслуговують на повагу. Прагніть стосунків на рівних – уникайте ієрархії, де є вищі та нижчі.

Декілька слів наостанок

Швидкість зміни пастки Неповноцінності частково залежить від того, наскільки ваш батько був засудженим. Чим сильнішими були покарання та байдужість, з якими ви зіткнулися, і чим більше ненависті та насильства пов'язано з цим, тим важче вам змінитись. Вам може знадобитися психотерапевтична допомога. Немає нічого соромного в тому, щоб звернутися за сприянням у вирішенні вашої проблеми.

Зміна вашої пастки означає поступове покращення вашого ставлення до себе та інших і того, як ви дозволяєте іншим людям поводитися з собою. За винятком справді токсичних відносин, зміни зазвичай не мають на увазі раптових та різких поворотів. Це скоріше плавний процес. Пацієнти поступово починають краще ставитися до себе. Вони менше захищаються та легше приймають кохання. Вони відчують, що стали ближчими до людей, що їх сильніше цінують і люблять.

Не забувайте – це не поверхова проблема. Ви працюватимете над нею роками, але побачите прогрес. Поступово ви приймете те, що ваше почуття неповноцінності було нав'язано і це насправді неправда. Як тільки ви визнаєте, що ваша неповноцінність - не безперечний факт, почнеться процес лікування.

13

«Я почуваюся невдахою». Пастка Неспроможності

Кейтлін: *Тридцять вісім років. Вважає, що не відбулася у професійному житті.*

Кейтлін виглядає напруженою та пригніченою. Вона каже, що вже якийсь час збиралася піти на терапію, але відкладала це потім.

Кейтлін: *Останнім часом я почуваюся дуже пригніченою.*

Як це почалося?

Кейтлін: *Ну, насправді депресія у мене вже давно. Іноді мені здається, що я все життя мала депресію.*

Але кілька тижнів тому децю сильно мене засмутило. Ми з чоловіком були на вечері і випадково зустріли мою подругу

Ронні. Ми разом навчалися. Ми розмовляли, і я дізналася, що її щойно зробили партнером у юридичній фірмі.

ТЕРАПЕВТ: І це тебе засмутило?

Кейтлін: Так, мене це засмутило. Поглянь на мене. Мені тридцять вісім років, і я – помічник режисера. Тобто я вже п'ятнадцять років на побігеньках.

Кейтлін - помічник режисера на телебаченні. По суті, це перша сходинка кар'єрних сходів, на яких вона затрималася після закінчення коледжу. Вона мало просунулася вперед. «Я просто невдаха», – каже вона.

Брайан: *П'ятдесят років. Успішна людина, але вважає себе невдахою.*

Брайан має синдром самозванця. Люди з цією проблемою не вірять, що заслужили свого успіху. Вони впевнені, що всіх обдурили, прикинувшись компетентніше, ніж є насправді. Хоча у Брайана гарна робота прес-секретаря видатного політика, він все одно *почувається невдахою.*

Брайан: Я не збожеволів. Я знаю, що в мене чудова робота, і люди вважають, що я крутий. Вони думають, що в мене все гаразд. Але я все одно постійно хвилююся. Я ніби залежу від чужого схвалення. Якщо бос каже, що я молодець, я на сьомому небі від щастя, але варто йому хоч трохи поправити, я починаю переживати, що більше його не влаштовую і він мене звільнить.

ТЕРАПЕВТ: Начебто він розкрив твій обман.

Брайан: Так, ніби я весь цей час прикидався і він нарешті мене вивів на чисту воду.

Почуття успіху Брайана дуже крихке. Він боїться, що його обман розкриється і вся його кар'єра впаде.

ОПИТУВАЛЬНИК НЕСПРОМОЖНОСТІ

Опитувальник виміряє силу вашої пастки неспроможності. Дайте відповідь на запитання, використовуючи наступну шкалу. Оцінюйте те, як ви *відчуваєте*, а не те, як *думаєте*.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене
- 2 В основному неправильно
- 3 Швидше вірно, ніж невірно
- 4 Правильно невеликою мірою
- 5 В основному правильно
- 6 Ідеально описує мене

Якщо ви оцінили якийсь із пунктів цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний рахунок вийшов низьким.

Оцінка	Опис
	1. Я відчуваю, що я менш компетентний від інших в тих областях, де мені важливий успіх.
	2. Я відчуваю, що я нічого не досяг в житті.
	3. Багато людей в моєму життя набагато успішніші професійно, ніж я.
	4. Мені не давалось навчання.
	5. Мені здається, що глупіше за більшість

	людей, з якими спілкуюсь.
	6. Я відчуваю приниження від своїх невдач на роботі.
	7. Я відчуваю сором на людях, тому що досяг менше за них.
	8. Мені часто здається, що люди мене вважають компетентіше, ніж я є насправді.
	9. Мені здається, що в мене немає особливих талантів, які мають значення в житті.
	10. Я здатен на більше.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Неспроможність : Значення вашого результату.

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Досвід неспроможності

Ви відчуваєтеся невдахою поруч із іншими людьми, яких вважаєте рівними собі. Більшість часу ви усвідомлюєте свою пастку, і ваше почуття неспроможності лежить на поверхні.

Кейтлін: Я просто дурниця. Мені не вистачає якостей, які допомагають пробитися у житті. Я знову і знову дивлюся, як люди молодші за мене отримують роботу мого рівня, а потім піднімаються вище.

Мені тридцять вісім років, і я змагаюся за підвищення з хлопцями, яким двадцять два, двадцять три. Це принизливо. На мою думку, гірше нікуди.

Неспроможність завдає вам болю.

Більшість людей із цією пасткою більше схожі на Кейтлін, ніж на Брайана. Їхні реальні досягнення не дотягують до їхнього потенціалу. Їхній зовнішній статус збігається з внутрішнім почуттям неспроможності. Іноді ми зустрічаємо людей, схожих на Браяна, які досягли багато чого, але їм здається, що вони всіх обдурили.

Брайан: На роботі я відчуваюся не на своєму місці. Мені здається, що довкола мене одні генії. Мені не місце серед них. Якось мені вдалося змусити всіх думати, що я розумніший і компетентніший, ніж насправді, і скоро правда вийде назовні.

Незалежно від статусу, ваш внутрішній світ залишається тим самим. Неважливо, чи виглядаєте ви успішним, більшу частину часу відчуваєте себе невдахою. І Кейтлін, і Браян вважають, що через свої недоліки вони приречені на провал.

В основному ви справляєтеся з пасткою неспроможності за допомогою втечі. Саме уникнення стримує вас. Ви не хочете робити кроків, необхідних, щоб розвинути свої знання та просунутися у кар'єрі. Ви дозволяєте можливостям пройти повз, побоюючись, що спроба виявиться невдалою.

Кейтлін: Кілька тижнів тому я попросила начальника призначити мене відповідальною за планування одного проекту. Я дуже рідко роблю такі спроби, але тут подумала, що винна.

Загалом начальник велів мені написати пропозицію, тобто план, або як там його. І що ж, минуло три тижні, і я ще цього

не зробила. Проект стартує завтра, тож вже пізно.

З пасткою Неспроможності ваша Втеча досягає неймовірних масштабів. Люди не розвивають необхідні навички, не беруться за нові завдання, уникають відповідальності – від усіх випробувань, які б дозволили їм досягти успіху. Часто вони думають: "А навіщо?" Вам здається, що немає сенсу намагатися, якщо ви приречені на невдачу.

Ваша Втеча може бути і непомітною. Ви робите свою роботу, але все одно чогось уникаєте. Ви тягнете час, відволікаєтеся або погано справляєтесь із завданнями. Ви саботуєте себе.

Брайан: Через останній проект, який мені доручили, я так переживав, що не брався за нього до цього тижня. Тепер лізу зі шкіри геть. Вже неможливо виконати роботу так, як треба було. Все це мене вимотало.

Схильність тікати від невдач підриває вашу здатність добре працювати. Вас можуть і покарати: понизити на посаді чи звільнити.

Інший спосіб підтримувати пастку – постійно спотворювати події та обставини так, щоби виставити себе невдахою. Ви перебільшуєте негатив та занижуєте позитив.

Брайан: Я знаю, що схильний робити з мухи слона. Ось учора начальник дуже добре озвався про прес-реліз, який я написав. Але він розкритикував у ньому одну дрібну деталь. І, звичайно, вдома я всю ніч переживав через цю дрібницю.

Ви також можете страждати від депресії.

Кейтлін: Мені здається, я досягла певного життєвого рубежу і так і не прийшла до рівня, на якому мені хочеться бути. Відчуваю, що ніколи туди не дістануся.

Ви відчуваєте депресію через свої невдачі і не сподіваєтесь на зміни.

Пастка неспроможності зазвичай дуже помітна. Вам, мабуть, добре знайоме хворобливе почуття невдачі. Воно випробувано у дитинстві і могло виникнути у багатьох ситуаціях.

Джерела Неспроможності

1. У вас був батько (частіше батько), який сильно критикував ваші успіхи в школі, спорті і т. д. Він часто обзивав

вас дурнем, тупицею, безглуздям, невдахою і т. д. пов'язана з неповноцінністю або жорстоким поводженням).

2. Один або обидва батьки були дуже успішними, і ви вирішили, що ніколи не зможете відповідати їх високим стандартам. Тому ви перестали намагатися (ваша пастка пов'язана із завищеними стандартами).

3. Один або обидва батьки не надавали значення вашим успіхам або, що ще гірше, бачили в них загрозу. Ваш батько міг змагатися з вами або боятися, що через ваші успіхи ваші хороші відносини зіпсуються (ваша пастка пов'язана з Емоційною депривацією або Залежністю).

4. Ви були не такі гарні, як інші діти, у школі чи спорті і відчували себе гірше за інших. У вас були проблеми з навчанням, розлад уваги чи погана координація. Ви перестали намагатися, щоб уникнути приниження (це пов'язано з вигнанням з суспільства).

5. У вас були брати чи сестри, з якими вас часто порівнювали не на вашу користь. Ви вирішили, що ніколи не зможете за ними наздогнати, і перестали намагатися.

6. Ви приїхали з іншої країни, ваші батьки іммігранти, ваша родина була біднішою чи не такою освіченою, як сім'ї однокласників. Ви відчували себе гірше за однолітків і думали, що ніколи не зможете досягти їхнього рівня.

7. Ваші батьки не встановлювали вам достатньо обмежень. Ви не навчилися самодисципліни та відповідальності. Тому ви нерегулярно робили домашню роботу та не освоювали навчальні навички. Це, зрештою, призвело до невдачі (ваша пастка пов'язана з Обраністю).

Як бачите, пастка Неспроможності буває пов'язана з іншими пастками - Неповноцінністю, Жорстоким поводженням, Завищеними стандартами, Емоційною депривацією, Залежністю, Вигнанням із суспільства або Вибраністю.

Кейтлін у дитинстві підштовхували до невдачі кілька чинників.

КЕЙТЛІН: Батькам було загалом наплювати на моє навчання. Їм узагалі до мене було мало діла. Інші діти зі страхом несли додому табелі успішності. А я ніколи про це не

турбувалася, бо моїм було байдуже. Мені доводилося змушувати їх витратити кілька хвилин, щоб підписати його.

Дивно, але я заздрила дітям, котрі боялися нести додому табель. Пам'ятаю, одного разу ми були у шкільному туалеті з моєю подругою Мег. Вона сиділа в кабінці, плакала і твердила: «Я не можу піти додому, батько мене вб'є». І хоча вона була страшенно засмучена, я їй заздрила. Хіба не дивно?

ТЕРАПЕВТ: У неї була людина, якій не байдуже.

Кейтлін: Так. Але було ще щось – я часто хворіла. У мене була астма. Спочатку я часто пропускала школу. Я відстала і вже не наздогнала решту. Диво, що я взагалі спромоглася закінчити коледж.

Ніхто не допоміг Кейтлін, коли вона відстала від однолітків. Ніхто не підштовхував її вперед. Натомість вона почала свою вічну Втечу від невдачі.

КЕЙТЛІН: Я намагалася відвернутися від походів до школи, прикидаючись хворою. Я занедужала, якщо на носі була контрольна чи реферат. Я просто не могла зазнавати принизливих невдач.

ТЕРАПЕВТ: А ти не намагалася вчитися?

Кейтлін: Не-а. Я просто дивилася тілик. Я все дитинство провела, дивлячись у телевізор.

Кейтлін не вдалося розвинути навички та дисципліну, необхідні, щоб йти вперед. Вона вчилася робити якнайменше і потім старанно це приховувати.

Пастка Кейтлін виросла з Емоційної депривації. Для Брайана справа була скоріше у Неповноцінності.

Брайан: Батько постійно критикував мене за все, не тільки за оцінки в школі. Мої здобутки сприймалися як належне. Але я завжди в цьому сумнівався і не вірив, що справді знаю, що роблю.

Браян давно думає, що він шахраює. Він добре навчався у школі, але відчував себе таким неповноцінним, що ніяк не міг повірити у себе.

У процесі рефлексії до нього спала на думку, що батько змагався з ним. Він принижував Брайана, щоб відчувати себе краще.

Брайан: Коли мені було вісім років, він втратив роботу, і нам довелося переїхати до меншого будинку. Тоді він особливо сильно зривався на мені. Він піднімав собі настрій, принижуючи мене.

Батько Брайана бачив загрозу у шкільних успіхах сина. Він боявся, що Браян перевершить його, тому карав його за успіх. Батько підірвав його самооцінку та позбавив віри у себе.

Пастка неспроможності сама себе підгодовує, і робота стає для вас катастрофою. Ви чекаєте на провал і самі ж накликаєте на себе лихо. Є багато способів саботувати себе та забезпечити собі постійні невдачі.

Пастки Неспроможності

1. Ви не робите необхідних кроків, щоб впевнено розвивати навички, необхідні для кар'єри (наприклад, вам потрібно закінчити освіту, читати про останні розробки у вашій сфері, навчатися в експерта). Ви не намагаєтесь це робити чи намагаєтесь обдурити людей.

2. Ви вибираєте кар'єру, що не дозволяє розкрити ваш потенціал (наприклад, ви закінчили університет і маєте видатні математичні здібності, але працюєте водієм таксі).

3. Ви уникаєте кроків, які потрібні, щоб отримати підвищення у вибраній вами кар'єрі; ви тупцюєте на місці (наприклад, не погоджуєтесь на підвищення або не просите про них; ви не сприяєте своєму просуванню і не розповідаєте про свої здібності людям, яким важливо це знати; ви сидите на стабільній, тупиковій роботі).

4. Ви не готові працювати на інших людей або виконувати початковий рівень, тому залишаєтесь на периферії своєї професії, не прокладаючи собі шлях нагору (зверніть увагу на подібність до Обраності та Покірності).

5. Ви влаштовуєтесь на роботу, але вас постійно звільняють через запізнення, прокрастинацію, погане виконання обов'язків, нелояльність тощо.

6. Ви не можете присвятити себе одній кар'єрі, тому метаєтесь між різними заняттями, так і не досягаючи майстерності в одній сфері. Ви – універсал у сфері, де

цінуються спеціалісти. Тому вам не вдається ніде досягти серйозного прогресу.

7. Ви вибрали кар'єру, де неймовірно складно досягти успіху, і не розумієте, що час здатися (наприклад, акторська майстерність, професійний спорт, музика).

8. Ви боялися виявляти ініціативу чи приймати незалежні рішення на роботі, тому вас ніколи не переводили на позиції, які передбачають більше відповідальності.

9. Ви вважаєте, що ви по суті своєї дурні та безталанні, і тому вам здається, що ви обманюєте людей, хоча об'єктивно ви чималого досягли.

10. Ви принижуєте свої здібності та досягнення та перебільшуєте слабкі місця та помилки. Тому ви відчуваєтеся невдахою, хоча досягли того ж успіху, що й ваші однолітки.

11. Ви вибрали успішних чоловіків/жінок як партнерів. Ви компенсуєте своє життя їх успіхом, тоді як самі нічого особливого не досягаєте.

12. Ви намагаєтеся компенсувати свій недолік досягнень або навичок, фокусуючись на інших позитивних рисах (наприклад, зовнішньому вигляді, шармі, молоджавості, самопожертві). Але в глибині душі ви все одно відчуваєтеся невдахою.

Багато з цих закономірностей зводяться до проблеми втечі: ви уникаєте того, що допомогло б вам розвиватися. Ви постійно спотворюєте події, щоб утвердитися у своїй думці про себе як про дурну, безталанну і некомпетентну людину.

Досягнення інших областях – це спосіб компенсувати пастку. Чоловіки досягають успіхів у спорті чи спокушенні жінок; жінки шикарно виглядають чи жертвують собою заради інших. Чоловікам особливо важко компенсувати свою неповноцінність. Що суспільство цінує у чоловікові більше, ніж його професійне зростання? Чоловік, який відчуває, що не відбувся в кар'єрі, швидше за все, думатиме, що не відбувся в житті. Звичайно, ця різниця змінюється в міру того, як кар'єра грає все більшу роль у житті жінки.

В юності Брайан компенсував свою пастку за допомогою іміджу бунтаря. Він безглуздо одягався і їздив мотоциклами. Він

навчився доглядати жінок. Він знайшов спосіб почуватися краще, не вирішуючи основну проблему, і знайшов сферу, в якій міг досягти успіху.

Один із способів компенсації Кейтлін – вибір успішного партнера. Вейн, її чоловік – головний сценарист відомого телесеріалу. З ним вона ходить на коктейльні вечірки та конференції та обертається у вищому суспільстві.

Вас можуть залучати інші ролі чи партнери, які успішно компенсують ваше відчуття неспроможності. Насправді це ще один спосіб втечі. Ви так само намагаєтеся уникнути випробувань, які ведуть до досягнень.

Ці компенсації дуже неміцні. Вони легко руйнуються і призводять до відчуття невдачі. Вам потрібно вирішувати проблему безпосередньо.

Ось способи змінити вашу пастку:

Зміна пастки Неспроможності

- 1. Оцініть, чи справедливе ваше почуття неспроможності.*
- 2. Зверніться до дитини всередині вас, яка відчувала і, як і раніше, відчувається невдахою.*
- 3. Допоможіть внутрішній дитині зрозуміти, що з вами поводилися несправедливо.*
- 4. Усвідомте свої таланти, навички, здібності та досягнення у різних сферах.*

Якщо ви насправді неспроможні порівняно з вашими однолітками:

- 5. Спробуйте знайти закономірності ваших невдач.*
- 6. Як тільки виявите закономірність, складіть план її зміни.*
- 7. Напишіть картку, щоб подолати вашу схильність до невдачі. Дотримуйтесь свого плану крок за кроком.*
- 8. Включіть своїх близьких у процес.*

1. Оцініть, чи справедливе ваше почуття неспроможності. Насамперед потрібно оцінити, чи справедливо ви вважаєте себе невдахою. Як ми вже зазначали, у вас, як у Кейтлін, напевно, знайдеться реальне підтвердження цього. Ви справді менш успішні, ніж люди вашого кола. Але іноді ви, як

Браян, неправильно оцінюєте свої провали і не зможете знайти об'єктивних доказів вашої думки.

Перерахуйте людей, з якими ви ходили до школи, коледжу чи університету. Виберіть найгірших, середніх та найкращих учнів. Запишіть, чого досяг кожен з них у обраній ним сфері. Як далеко вони просунулися? Скільки вони заробляють? Яка їхня частка відповідальності на роботі? Де ви у порівнянні з ними?

2. *Зверніться до дитини всередині вас, яка відчувала і, як і раніше, відчувається невдахою.* Спробуйте згадати, як вас критикували, принижували, порівнювали з іншими чи позбавляли впевненості у собі члени вашої сім'ї чи однолітки. Зрозумійте джерело власної пастки.

Коли щось у вашому нинішньому житті запускає пастку неспроможності, знайдіть час, щоб дослідити цю подію за допомогою образів. Сядьте у темній та тихій кімнаті і закрийте очі. Уявіть поточну подію. Наповніть образ фарбами та емоціями. Потім згадайте моменти, коли ви так само почували себе в дитинстві. Не підганяйте цей образ. Просто дайте йому спливати у вашій уяві.

Ось приклад із сесії з Кейтлін.

Кейтлін: Ох, я сильно напортачила. Мені так погано. Не можу в це повірити. Я неправильно сказала начальнику, коли прийдуть вантажники по декорації. Він найняв купу народу для понаднормової роботи, щоби все перевезти, і вони всі приїхали не в той час. Начальнику все одно довелося їм заплатити, і він на мене дуже сердиться. О господи, мені так погано. Не можу припинити про це думати. (Починає плакати).

ТЕРАПЕВТ: Хочеш попрацювати із образами?

Кейтлін: Гаразд (плаче).

ТЕРАПЕВТ: Тоді закрій очі і уяви, що сталося з тобою та начальником.

Кейтлін: Я бачу себе в кабінеті начальника. Він скоро прийде поговорити зі мною про те, що сталося.

Терапевт: Що ти відчуваєш?

Кейтлін: О, я дуже нервуюся, просто панікую. Я ходжу з кута в кут, не знаю, куди себе подіти. Серце б'ється. О Боже! Мені так страшно.

Терапевт: Добре. Тепер опиши, коли ти почувала себе так само в дитинстві.

Кейтлін: Я в шостому класі. Моя вчителька ходить класом, і всі показують свої доповіді про книгу. Нам треба було напередодні прочитати частину книги про Африку та зробити невелику презентацію. Тільки я, звісно, нічого не зробила. Вона підійде, і мені нічого буде показати.

Образи допоможуть зрозуміти джерело вашої пастки. Дитина, яка відчувала себе невдахою, все ще живе всередині вас.

3. Допоможіть внутрішній дитині зрозуміти, що з вами поводитися несправедливо. Багато разів ми терпимо в дитинстві невдачу, бо нас штовхають у напрямі, який нам не підходить. Деякі батьки плекають свої таємні плани і хочуть, щоб дитина досягла успіху в певних сферах, незважаючи на його особисті схильності та таланти.

Батько Брайана був іммігрантом у першому поколінні і прагнув дати дітям гарну освіту. Він хотів, щоб Брайан став лікарем. Навіть коли Браян був зовсім маленьким, батько казав усім, що його син стане лікарем.

Брайан: Біда була в тому, що природничі науки і математика давалися мені не дуже добре. Мене більше приваблювала творчість – малювання та письменство. Батько поблажливо дивився на моє захоплення живописом. «На квиток у метро вистачить, якщо ще трошки грошей додати», – виразив він.

Так, я спробував записатися на вступний курс медицини в коледжі. Але я просто не зміг пробитися. Мені тоді довелося дуже тяжко. Як би я не намагався, я не отримував вище за трійку по жодному з предметів. Зі мною мало не трапився нервовий зрив.

Коли я перейшов на факультет літератури, батько розсердився і перестав платити за навчання. Мені довелося брати кредити. Він страшенно сердився: (зображує батьковий голос) «Це так непрактично, ти не зможеш цим заробляти».

Батько й досі критикує мою професію. Незважаючи на те, що у мене хороша робота, мене поважають, про мене пишуть у газетах, я заробляю багато грошей, але він все одно лає мою

справу. Він розповідає про сусідського сина, який став хірургом та заробляє справжні гроші.

Які у вас у дитинстві були сильні сторони та таланти? Від вас чекали на те, на що ви були здатні? Чого б ви досягли, якби вас хвалили, підтримували і направляли в тих сферах, в яких ви мали потенціал?

Розлютитесь на людей, які змусили вас відчувати себе невдахою. Огризніть на свою пастку. Заступіться за себе. Ви можете це зробити, написавши листи, поговоривши з людьми безпосередньо або за допомогою образів.

Терапевт: У своєму образі скажи батькові, що ти відчуваєш. Скажи йому, як його ставлення впливає тебе.

Брайан: Тату, коли ти лаєш мене за мою професію і твердиш про те, наскільки успішні лікарі, мене це дуже засмучує. По-перше, мене бісить, що я здається успішною людиною всім, крім тебе. Щоразу, коли я тебе бачу, я відчуваю невдахою. І це безумство! В мене все чудово! Ти можеш це зрозуміти?

Уявіть собі одного з батьків або однолітків і скажіть йому, що ви відчуваєте.

Вам вирішувати, чи розмовлятимете ви з цією людиною безпосередньо, в реальному житті. Але якщо ви вирішили з кимось посперечатися, переконайтеся, наскільки ви емоційно готові до того, що ця людина почне заперечувати ваші звинувачення. Не сподівайтесь, що він раптово змінить свою думку через ваші слова. Прекрасно, якщо так станеться, але не розраховуйте на це.

Вам важливо провести розмову так, щоб ви змогли пишатися собою. Поводьтеся гідно. Зберігайте спокій та впевненість у собі. Просто та коротко наводьте аргументи. Якщо з вами почнуть сперечатися, відстоюйте свою позицію, доки не висловитеся до кінця. Розкажіть цій людині, що ви відчуваєте через неї і чого ви хотіли б від неї насправді.

Терапевт: Що ти сказав батькові?

Брайан: Що його критика була несправедливою, що дитиною я розумів більше і був набагато талановитішим, ніж він вселяв мені. Я сказав, що він сильно нашкодив мені, змусивши мене

почуватися невмілим. Він увесь час намагався перебити мене, але я чемно просив його дати мені закінчити. Я сказав, що відтепер хочу, щоб він підтримував мене у тому, що стосується моєї роботи. Я хотів, щоб він визнав, що я чогось досяг.

Терапевт: Що ти відчув?

Брайан: Це було спочатку важко, але потім приємно. Я все ще маю задоволення, коли про це думаю.

Ви знайдете, що сперечатися приємно, якщо ви тримаєте себе в руках і говорите впевнено.

Неважливо, чи зважитеся ви висловити заперечення віч-на-віч, але вам життєво необхідно зробити це у вашому серці. Пишіть листи, які ви не збираєтеся надсилати, або робіть уявні вправи. Дайте слово тій сильній частині вас, яка зможе зірвати з вас ярлик невдахи.

4. Усвідомте свої таланти, навички, здібності та досягнення у різних сферах. Пам'ятайте: здібності бувають різними. Успішне навчання свідчить лише про один із видів обдарованості. Є також вербальний інтелект, математичні, візуально-просторові, музичні, фізичні здібності, конструкторський талант, міжособистісний інтелект тощо. буд. Усі ці види обдарованості мають власну цінність.

Які ваші особливі здібності? Можливо, ви малюєте, знаєтеся на механіці чи вирішуєте логічні завдання? Ви талановиті у спорті чи в танцях? Чи займаєтесь ви творчістю? Ви добре ладнаєте з оточуючими? Вкрай рідко зустрічаються люди, у яких зовсім немає здібностей.

Подумайте, чого ви досягли у тих сферах, де у вас є здібності. Намагайтеся дати собі повну, об'єктивну оцінку. Ми знаємо, що це важко – ви схильні применшувати свої досягнення та перебільшувати невдачі. Опирайтеся. Перестаньте підкреслювати негативні риси. Якомога чіткіше усвідомте свою цінність.

Щоб зрозуміти, чи правильно ви використовуєте свої здібності, потрібно мати чітке уявлення про них. Ми впевнені, що найуспішніші люди – це ті, хто здатний виявити свої таланти та отримати з них зиск.

Складіть список своїх навичок, умінь та досягнень у різних сферах, особливо відзначте вроджені здібності. Щодня переглядайте його, щоб нагадати собі про свій потенціал. Нехай важливі для вас люди допоможуть скласти цей список.

Ось список, який склав Брайан:

Мої таланти та досягнення

- 1. Я добрий письменник.*
- 2. У мене добрі ідеї. Я творча людина.*
- 3. Я можу переконливо захищати свою думку.*
- 4. У політиці я багато чого навчився самотійно.*
- 5. У мене добре почуття гумору, особливо коли справа стосується політики.*
- 6. Коли я не дуже сильно нервую, я можу багато чого досягти в роботі.*
- 7. Я помітна постать на політичній сцені Нью-Йорка.*

Для тих з вас, хто, як Браян, *невиправдано* вважає себе невдахою, кроків з 1 по 4 має бути достатньо. Вони змінять вашу думку про себе.

Але більшість вважають себе невдахами цілком виправдано. Ви пройдете кроки з 1 по 4 і ваша погана в цілому думка про себе не зміниться. Ви визначите свої таланти і здібності, ви посперечаєтеся з людьми, які завдали вам болю, ви навчитеся співпереживати своїй внутрішній дитині і точно оціните, чого вже досягли. Але в результаті ви не перестанете сумніватися у своїх невдачах.

Більшості з вас потрібно більше. Вам потрібно *змінити свою поведінку*, перестати тікати та навчитися пробиватися та досягати висот. Навіть у Брайана були сфери, в яких він не розвинувся, - він любив писати оповідання, але через ставлення батька ніколи не намагався цього робити всерйоз. Навіть Браян був схильний відкладати справи і відливати від роботи, коли стикався із завданнями, що викликали в нього тривогу.

Якщо ви *дійсно* неспроможні в порівнянні з людьми вашого кола, виконайте такі кроки.

5. *Спробуйте побачити закономірності ваших невдач.* Добре задумайтеся про своє життя. Почніть із самого початку. Оцініть навчання та кар'єру. Ви завжди були невдахою? Або у вас був прихований потенціал, який побляк через брак підтримки?

Як ваші батьки ставилися до ваших успіхів та невдач? Вони критикували, підтримували, заохочували вас? У дитинстві ви уникали завдань чи доводили їх до кінця? Ви уникали труднощів?

Намагайтеся розглянути закономірності вашої поведінки у своїй кар'єрі. Можливо, ви вибрали надто важке поле діяльності? Ви кидалися між кількома напрямками? Ви працюєте у сфері, яка не використовує ваш потенціал? Ви боялися брати відповідальність, проявляти ініціативу чи просити підвищення? Ви прокрастинували, поводитися негідно, погано виконували роботу? Ви уникали дисципліни, яка потрібна, щоб виробляти навички, отримувати досвід чи як слід навчатися?

Швидше за все, ваша поведінка пов'язана зі звичкою уникати труднощів. Ваша невдача - прямий наслідок уникнення, а не вроджена вада, відсутність таланту або дурість.

Кейтлін знайшла у своїй біографії багато свідчень Втечі. Через часті хвороби вона відстала від навчальної програми і не наздогнала матеріал. Школа стала для неї приниженням.

Кейтлін: Я пам'ятаю, як багато разів учитель питав мене, а я не знала відповіді. Мені було так соромно. Діти з мене знущалися. На дитячому майданчику мене обзивали «дебілкою».

Чим гірше ставало в школі, тим сильніше Кейтлін її уникала. Її постійні хвороби та невдачі нагадували питання про курку та яйце. Одне вабило за собою інше, і виходило замкнуте коло.

Кейтлін мав вроджені здібності до живопису, гарний смак і бачення дизайну. У дитинстві, наприклад, вона оформляла свою кімнату, малювала та писала фарбами. Але вона не змогла отримати з цього зиску. Школа викликала в неї надто сильну тривогу.

Кейтлін: Я пам'ятаю, як одного разу в старших класах вчитель попросив мене оформити декорації до шкільної

п'єси. У нас було домашнє завдання – придумати дизайн чогось, і йому сподобалося те, що я зробила.

Але я відповіла: Ні. Я хотіла, але надто боялася.

Кейтлін не мав здібностей до деяких шкільних предметів. Вона могла обійти свої слабкості та зіграти на сильних сторонах, але не зробила цього. Невдачі в школі завдали їй такої травми, що вона почала уникати всього поспіль.

6. Як тільки побачите цю закономірність, складіть план її зміни. На початковому рівні вам потрібно вирішувати проблеми замість того, щоб тікати від них. Усвідомте свої справжні таланти, прийміть свої недоліки і прагнете тих сфер, де будуть задіяні ваші сильні сторони.

Продумайте, як вам розвиватись у тому, що дається вам найкраще. Ви можете навіть почати нову кар'єру або просто трохи змінити свій курс.

Що потрібно зробити, щоб досягти мети? Перерахуйте особливості поведінки, які треба змінити. Складіть графік змін. Яким буде перший крок? Перестаньте вигадувати відмовки та присвятіть себе справі. Ризикніть зазнати невдачі – це єдиний шлях до успіху.

Давайте собі маленькі завдання. Ми віримо старій приказці: «Шлях у тисячу миль починається з одного кроку». Складіть ієрархію справ, які ви можете виконати. Зробіть кожен крок розумним та послідовно досяжним. Почніть з доступного завдання, інакше ви навряд чи досягнете успіху.

У вас є потенціал, але ви його не розвинули. Оскільки ви так довго уникали, у вас можуть бути реальні прогалини в освіті. Вам потрібно почати спочатку, щоб виробити базові навички; можливо навіть знову піти вчитися.

Хваліть себе за прогрес. Нагороджуйте себе. Заохочуйте себе. Усвідомлюйте, який крок уперед ви зробили.

Оскільки сильні сторони Кейтлін – образне мислення та здібності до дизайну, вона поставила собі завдання стати декоратором на телебаченні. Дивно, що вона ніколи не

намагалася пробитися у цій сфері, хоча дуже нею цікавилася. Натомість вона прагнула адміністративних посад, наприклад планування або кадрової роботи, де їй заважали її слабкі організаційні та адміністративні навички. Вона не справлялася із завданнями та із заздрістю дивилася на декораторів за роботою.

Кейтлін розпочала зі спостереження за ними, затримуючись на роботі. Поступово вона завела дружбу з дизайнерами та пішла до них волонтером. Вона закріпила отриманий результат, записавшись на курси, щоби освоїти базові навички. Зрештою її найняли помічником дизайнера. У короткостроковій перспективі вона втратила у заробітку, але Кейтлін знала, що це її шлях нагору.

Вона зосередилася на завданнях, які використали її здібності, та дозволила іншим займатися адміністративними функціями. Вона перестала налаштовувати себе на невдачу.

Ми знаємо, що це складна частина зміни. Вам доведеться підштовхувати себе. Коли ваша кар'єра піде в гору, позитивний ефект вас підбадьорить і процес почне підтримувати сам себе. Боротьба з уникненням майже завжди приносить позитивні зміни життя людини.

Найважче почати. Потім буде легше.

*7. Напишіть картку, щоб подолати вашу схильність до невдачі. Дотримуйтесь свого плану крок за кроком. Усвідомте свою пастку Неспроможності та історію Втечі. Не забудьте перерахувати свідчення того, що у вас є *потенціал*. Примусьте себе зробити ще один маленький крок до успіху. Нагадуйте собі, що станеться, якщо ви продовжите уникати.*

Нижче ми наводимо картку, написану разом із Кейтлін.

Картка Неспроможності

Зараз мене переповнює відчуття неспроможності. Це знайоме почуття. Воно супроводжує мене все життя. Я завжди уникала ризику, який би привів мене до успіху. Я ігнорувала свої здібності до дизайну, незважаючи на те, що

вчителі підкреслювали їх, у мене були хороші оцінки на цих уроках і мені подобалося цим займатися. Натомість я продовжувала налаштовувати себе на невдачу, займаючись речами, які мені не даються.

Моє уникнення виникло, коли я в дитинстві хворіла і почувала себе самотньою. Я відстала у навчанні, і ніхто не допоміг мені наздогнати матеріал. Ніхто цього не помітив. Втеча рятувала мене в дитинстві, але зараз не рятує.

Тепер я правильною дорогою. Я намагаюся стати декоратором. У мене добрі шанси. Мені потрібно просто зосередитись на своєму шляху і на тому факті, що я роблю успіхи.

Не починай знову тікати. Це лише призведе до невдачі. Який мій наступний крок? Цим я й маю займатися. Працюватиме над наступним кроком.

Коли почнете робити зміни, хвалите себе за кожен маленький успіх. Додайте його до картки.

8. Включіть у процес своїх близьких. Постарайтеся оточити себе людьми, які протистоять вашій пастці неспроможності, а не підживлюють її. Якщо батько або партнер засмучує і критикує вас, чиніть опір. Просіть підтримки та підбадьорення, роблячи кроки до зміни. Якщо у вас дуже успішний партнер, наголошуйте на важливості своїх досягнень – навіть якщо у вас немає матеріальних причин робити кар'єру.

Декілька слів наостанок

Як ми зазначали, пастка неспроможності часто пов'язана з іншими пастками. Щоб боротися з нею, вам, ймовірно, доведеться впоратися з іншими проблемами. Брайану потрібно було перемогти свою пастку Неповноцінності, а Кейтлін довелося попрацювати над Емоційною Депривацією. Прочитайте розділи про пов'язані пастки. Попрацюйте над їх подоланням.

Пастка Неспроможності – одна з найприємніших для подолання. Ціла сфера життя, яка зараз викликає напругу і сором, може перетворитися на джерело підвищення

самооцінки. Але вам потрібно захотіти боротися, перекрити собі шляхи для відходу та отримати вигоду зі своїх сильних якостей.

14

"Я все роблю по-твоєму!"

Пастка Покірності

Карлтон: *Тридцять років, ставить чужі потреби вище за свої.*

Перше, що вразило нас у Карлтоні, - він нервував і намагався догодити нам. Здавалося, він поспішає погодитись з усім, що ми скажемо. Більшість пацієнтів на першій сесії деякий час оцінюють нас, намагаючись вирішити, чи ми підходимо їм як терапевти. Але не Карлтон: здавалося, його дужче турбує те, що *ми* думаємо про нього – чи підходить він нам як пацієнт.

Карлтон одружений, і має двох маленьких дітей. Він, як то кажуть, підкаблучник. Еріка, його дружина, дуже примхлива. Він намагається тішити її, але йому рідко це вдається. Усі рішення у сім'ї приймає вона. Йому важко виховувати дітей – він відчувається винним, коли забороняє їм щось. Він працює у текстильному бізнесі, який відкрив його батько. Хоча Карлтон ніколи не хотів працювати у фірмі батька, він вирішив, що це його обов'язок. Робота йому не подобається.

Карлтон відчувається загнаним у пастку. Він пішов на терапію через депресію. Іноді він хоче кудись втекти і стати там самим собою.

Мері Еллен: *Двадцять чотири роки, відчувається у пастці у шлюбі з владним чоловіком.*

Перше, що ми побачили в Мері Еллен, – її зовнішня життєрадісність із дешицею прихованої образи. Вона одразу почала захищатися, ніби чекала, що ми почнемо давати їй вказівки.

ТЕРАПЕВТ: *Ти, здається, дуже нещаслива у шлюбі.*

МЕРІ ЕЛЛЕН: *Ти хочеш сказати, що мені треба розлучитися?*

Ми намагалися уникати тверджень, які вона могла сприйняти як спробу її контролювати.

Мері Еллен вийшла заміж і народила першу дитину ще підлітком. Вона у шлюбі вже сім років, і має двох дітей.

МЕРІ ЕЛЛЕН: Моя найбільша проблема – це Денніс, мій чоловік. Він дуже примхливий. Я весь час ношуся з ним, обслуговую його. Я почуваюся рабинею. Коли він чогось хоче, він чекає, що я схоплюсь і побіжу. І річ не тільки в цьому. Він вимагає, щоб я все робила певним чином. Якщо щось зроблено не зовсім так, то він влаштовує скандал. Він може сильно розлютитися і ніяк не заспокоюється. Вчора він кричав на мене кілька годин, тому що я розбудила його на десять хвилин пізніше.

Мері Еллен відчуває, що жити з Деннісом нестерпно. Найгірше: він забороняє їй проводити час поза домом з її друзями. Якось він упіймав і вдарив її, коли вона намагалася потай вислизнути на зустріч. Невдовзі вона вирішила записатися на терапію.

Мері Еллен відчайдушно нещасна, але вона боїться реакції Денніса на її відхід. Вона також вважає, що їй слід залишитися з чоловіком заради дітей. Ці відносини ще більше лякають Мері Еллен, тому що вони дуже схожі на її стосунки з батьком. Насправді вона одружилася, щоб втекти з дому. Але життя з чоловіком виявилось ще гіршим.

І Карлтон, і Мері Еллен страждають від пастки Покірності. Вони дозволяють іншим контролювати себе.

Опитувальник покірності

Опитувальник виміряє силу вашої пастки Покірності. Дайте відповідь на запитання, використовуючи наступну шкалу.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене*
- 2 В основному неправильно*
- 3 Швидше вірно, ніж невірно*
- 4 Правильно невеликою мірою*
- 5 В основному правильно*
- 6 Ідеально описує мене*

Якщо ви оцінили якийсь із пунктів цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний рахунок вийшов низьким.

Оцінка	Опис
	1. Я дозволяю іншим контролювати себе.
	2. Я боюся, що якщо я не буду виконувати бажання інших, вони розсердяться на мене або помстяться мені, або відвернуться від мене.
	3. Мені здається, що основні рішення в житті прийняті не мною.
	4. Мені важко вимагати, щоб люди враховували мої права.
	5. Я дуже хвилююсь чи я зможу догодити іншим людям і отримати їх одобрення.
	6. Я зі всіх сил намагаюсь уникати конфліктів.
	7. Я більше віддаю ніж отримую.
	8. Я дуже відчуваю біль інших, тому турбуюсь про тих, хто поряд.
	9. Я відчуваю вину, коли ставлю себе вище за інших.
	10. Я гарна людина, бо думаю про інших більше, ніж про себе.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Покорність : Значення вашого результату.

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Досвід покірності

Ваш досвід спілкування зі світом багато в чому будується на питаннях контролю. *Інші* люди контролюють ваше життя. В основі вашої покірності лежить переконання, що ви повинні *догоджати* партнерам, братам, сестрам, друзям, вчителям, коханцям, подружжю, начальникам, колегам, дітям і навіть незнайомцям. Ймовірно, єдиний виняток, єдина людина, якій вам не потрібно догоджати, – ви самі. Вам на першому місці стоять бажання інших.

Карлтона та Мері Еллен поєднує почуття того, що вони *замкнені* у своєму житті. Покірність вимотує їх. Це важкий тягар. Постійно відповідати бажанням інших людей велика відповідальність. Це дуже втомлює. З життя зникає задоволення та свобода. Покірність позбавляє вас свободи, оскільки ви ухвалюєте рішення, керуючись тим, що подумують інші люди. Ви зосереджені не на собі. Це не «що я хочу і відчуваю», а скоріше «що ти відчуваєш і що я можу зробити, щоб ти був задоволений мною».

Покірність краде у вас ясне розуміння *ваших* бажань та потреб – розуміння самого себе. Карлтон, який підкорився батькові, який з дитинства не давав йому свободи і змушував йти до сімейного бізнесу, у глибині душі знає, що не хоче бути бізнесменом; але він гадки не має, ким *насправді* хоче бути. Він ніколи не робив спроб зрозуміти це. Ви *пасивні*. Життя із вами *відбувається*.

Карлтон: Мені здається, що я не можу отримати те, чого хочу. Я не знаю як це зробити.

ТЕРАПЕВТ: Тобі здається, що ти можеш отримати лише те, чим тебе обдарують інші люди. Ти не намагаєшся сам взяти, що хочеш.

Ви не можете поставити своє життя напрямок. Ви – жертва обставин чи пішак у руках долі. Ви не дієте, а *реагуєте*. Ви майже нічого не можете вдіяти для вирішення своїх проблем. Ви просто чекаєте і сподіваєтеся, що все чудовим чином налагодиться.

Напевно, вам здається, що з вами легко порозумітися. Ви поступлива людина, завжди готова догодити. Ви уникаєте конфліктів: зрозуміло, що це людям подобається. Ви навіть можете вважати свою гнучкість та вміння підлаштовуватися однією зі своїх переваг. Але вам важко обмежувати чужі вимоги. Коли люди просять у вас надмірних послуг, наприклад взяти на себе чужі обов'язки на роботі, ви кажете «так». Вам дуже непросто просити інших змінити свою поведінку, навіть якщо вона вас дуже непокоїть.

Так само ви пишаєтеся своєю увагою до оточуючих та вмінням задовольняти чужі потреби. Це похвально. Вміння дбати про інших – сильна риса самовідданих людей. Ймовірно, вам це дуже добре вдається, і ви можете навіть заробляти цим на життя. Однак тут також криється ваша слабкість – ви втрачаєте те, чого бажаєте *самі*. Занадто часто ви скромничаєте та замовчуєте власні потреби.

Ваша покірність знижує вашу самооцінку. Вам здається, що ви не маєте *прав*. У всіх відносинах з вами є права, крім вас. Еріка сказала це про Карлтона на одній із наших спільних сесій.

ЕРІКА: Нещодавно я дуже розлютилася на Карлтона.

Терапевт: Що трапилося?

ЕРІКА: Ми пішли обідати, і, коли Карлтон принесли їжу, вона вже охолола. Але він не попросив офіціантку замінити її. Він залишив собі їжу та з'їв її, а потім увесь вечір мені на це скаржився.

КАРЛТОН: Просто це така дрібниця, не варто було піднімати з-за нього шуму.

Це споконвічний аргумент наших покірних пацієнтів: вони не борються за те, чого хочуть, бо їхні бажання здаються їм дрібницею. Але врешті-решт із дрібних бажань складається картина життя, в якій ваші потреби не задовольняються.

Коли ми вперше вказали Карлтонові на його покірність, він заперечив, що не покірний, а просто добродушний. Однак він був радше *пасивним*, ніж добродушним. Добродушні люди все одно здатні *в чомусь* постояти за себе. Вони мовчать з дрібниць, але висловлюють свою думку, якщо справа важлива. Вони можуть навіть наполягати. У покірних людей зазвичай не буває чіткої думки - не має значення, наскільки серйозним є питання і що поставлено на карту. Невисловлений гнів – ще один натяк на те, що ви скоріше покірні, ніж добродушні.

Оскільки у вас немає сильного почуття себе, ви ризикуєте загубитися в людині, якій підкоряєтеся. Ви так занурені у спроби виконати бажання інших людей, що можете злитися з ними в одне ціле. Кордон між вами розмивається. Ви запозичаєте чужі цілі та думки, переймаєте чужі цінності. Існує небезпека, що ви підкоритеся групі, особливо якщо в ній є харизматичний лідер. Вас можуть залучати секти.

Ми визначили дві основні причини, через які покірні пацієнти дозволяють іншим контролювати себе. Перша – почуття *провини* чи бажання полегшити чужий біль; друга – очікування відкидання, покинутості чи розплати. Ці причини відповідають двом типам покірності.

Два типи Покірності

- 1. Самопожертва (покірність із почуття провини)*
- 2. Підпорядкування (покірність із почуття страху)*

Карлтон підкоряється іншим із почуття провини. Він хоче заслужити схвалення. Він хоче, щоб усі його *любили*. Це його головний мотив. Крім того, Карлтон дуже глибоко переживає чужий біль. Коли він відчуває, що інша людина страждає, їй хочеться подбати про неї. Він намагається полегшити життя інших людей. У разі невдачі він відчуває дискомфорт. Почуття провини сильно мучить його, а жертвовність дозволяє уникати цього почуття.

Мері Еллен, навпаки, підкоряється іншим зі страху. Вона покірна, бо боїться покарання. Звичайно, це обґрунтований страх: Денніс жорстокий та владний. Однак незрозуміло, що змусило Мері Еллен втекти з підпорядкування батькові до підпорядкування чоловікові. У шлюбі Мері Еллен відтворює свою дитячу покірність.

• Самопожертва •

Жертвові люди відчують свою відповідальність за всіх довкола. Можливо, у дитинстві ви відповідали за фізичне чи емоційне благополуччя батька, сестри, брата чи іншої близької людини. Наприклад, у вас був батько, який страждав на хронічну хворобу або депресію. У дорослому віці вам здається, що ви повинні дбати про інших. Роблячи це, ви ігноруєте себе.

Ваша жертвність – це чеснота, яка стала надмірною. Зрозуміло, така турбота має чимало позитивних сторін:

КАРЛТОН: Можливо, я й жертвую собою, але я роблю багато хорошого. Усі друзі приходять до мене, щоби обговорити свої проблеми. Коли мама хворіє, вона дзвонить мені. Я керую її лікарем і приношу те, що їй потрібно.

До того ж, я працюю волонтером у притулку для бездомних. Я член Грінпіса та Міжнародної амністії. Такі, як я, роблять цей світ кращим.

Ви здатні до співпереживання; можливо, це ваша вроджена риса. Ви відчуваєте чужий біль і хочете полегшити його. Ви намагаєтеся все виправити, зробити краще.

Важливо зауважити, що ваша покірність переважно добровільна. Хто б не підкорив вас у дитинстві, вас не змушували силою робити те, що хотілося іншим. Швидше це ви ставили їхні потреби вище за свої через те, що вони відчували біль або сильну слабкість.

Хоча жертвні люди менш злі, ніж інші покірні типи, у вас все одно накопичується гнів. Ви втрачаєте рівновагу, тому що віддаєте іншим набагато більше, ніж отримуєте. Нехай люди, з якими ви ділитесь, не винні в тому, що вони беруть у вас більше, ніж віддають натомість, але ви мимоволі *сердити на них*, хоча не повинні відчувати жодної образи.

Ваша пастка підживлюється в основному почуттям провини та сорому. Вам *соромно*, коли ставите себе на перше місце. Ви відчуваєтеся винним щоразу, коли сердитесь, що вам доводиться підкорятися. Вам соромно намагатися постояти за себе. Ви звинувачуйте себе, якщо вам не вдається полегшити біль.

Виходячи з покірної ролі, ви відчуваєте провину і знову звертаєтесь до самопожертви. Щоб позбавитися сорому, ви з новою силою підкоряєтесь і ховаєте свій гнів. Вам доведеться навчитися долати цю провину, щоб змінитись.

Карлтон демонструє цей цикл гніву та провини у своїх стосунках із дружиною. Він постійно хоче догодити їй, але чим сильніше він намагається, тим більше вона вимагає. Звичайно, це злить його. Але разом із злістю Карлтон відчуває сором – і ще більше намагається зробити дружині приємне. Таким чином, він весь час коливається між гнівом на дружину та почуттям провини через цей гнів.

• Підпорядкування •

Підпорядкування – друга форма пастки Покірності. Ви *мимоволі* запускаєте процес. Не має значення, чи є у вас вибір насправді: ви *відчуваєте*, що його немає. У дитинстві ви були покірні, щоб уникнути покарання чи знедоленості, ймовірно з боку батька, який загрожував завдати вам болю або позбавити вас кохання та уваги. У процесі підпорядкування був *примус*. Ви майже завжди злитесь, навіть якщо не помічаєте цього.

У Мері Еллен підпорядкований тип покірності. Все дитинство та юність батько був з нею суворий.

МЕРІ ЕЛЛЕН: Коли я йшла з дому, він хотів знати, куди я пішла. Коли я поверталася, він з'ясовував, де я була. Він не відпускав мене на побачення, поки мені не виповнилося сімнадцять, хоча решта вже давно зустрічалася з хлопчиками. Мені не дозволяли фарбуватися або носити одяг, що обтягує. Мені не можна було йти вечорами у будні, а у вихідні треба було рано повертатися додому. Паршиво було.

Терапевт: Що відбувалося, коли ти не слухалася?

МЕРІ ЕЛЛЕН: Він садив мене під домашній арешт або кричав на мене. Іноді бив. Я його ненавиділа.

Вона відчувала, що будинок став для неї в'язницею. Зовні вона слухалася батька, бо боялася, але всередині її переповнював гнів.

Якщо у вас такий тип покірності, ви помиляєтеся, приписуючи людям силу, якої вони не мають. Хто б вас зараз не підкоряв: чоловік, дружина чи батько – у цієї людини майже немає влади над вами. Ви можете відмовитися від підпорядкування. Можуть бути винятки, наприклад, ваш начальник, але навіть у цьому випадку ви контролюєте більше, ніж вам здається. Можливо, вам доведеться піти, але так чи інакше ваше підпорядкування може закінчитися. Ви не повинні залишатися з людиною, яка домінує або жорстоко з вами поводить.

У дитинстві ви були безпорадні та залежні від владних дорослих. Дитина не може встояти перед покаранням чи загрозою бути відкинутим. Ваша покірність була механізмом адаптації. Але у дорослому віці ви більше не залежні та не безпорадні. Ви маєте вибір. Ви повинні зрозуміти щось, перш ніж почнете змінюватися.

Роль гніву

Хоча у вас, швидше за все, добродушна вдача, у вашій душі напевно вирують сильні почуття. Особливо сильно ви злитесь через те, що щоразу нехтуєте власними потребами. Якщо ваші потреби ніколи не задовольняються, гніву уникнути неможливо.

Іноді ви відчуваєте хронічний гнів, але невиразно усвідомлюєте його присутність. Ви навряд чи назвете себе злим.

Карлтон: Я був трохи незадоволений, що Еріка змусила мене заїхати за нею по дорозі на вечерю. Мені довелося зробити великий гак, а вона була за два кроки від станції.

Вам здається, що висловлювати свій гнів небезпечно і неправильно, тому ви заперечуєте та пригнічуєте ці почуття.

Ви, можливо, здивуєтеся, але гнів – необхідна частина здорових стосунків. Це сигнал, що щось пішло не так: що інша людина чинить несправедливо. В ідеалі гнів мотивує нас бути впевненішими та виправляти ситуацію. Коли він працює таким чином, це сприяє адаптації та приносить користь. Однак ви найчастіше стримуєтеся і не обстоюєте свої інтереси, ви ігноруєте природні сигнали свого тіла та не можете виправити обстановку.

Часто ви не помічаєте, як зганяєте злість на інших. Ви можете вибухнути у відповідь на якусь дрібницю. Мері Еллен, звичайно тиха і пасивна, раптово накричала на свою дочку Кеті, яка на десять хвилин спізнилася на вечерю. Цей спалах гніву здивував і її, і дочку.

МЕРІ ЕЛЛЕН: Я стояла біля дверей, коли Кеті увійшла. Ні з того ні з цього я почала на неї кричати. Я ще ніколи так не кричала на неї. Мені самій не вірилося. Вона подивилася на мене шоковано і розплакалася. Я кинулася до неї і почала вибачатися. Пам'ятаю, потім я подумала, що мені треба піти на терапію.

Такі раптові і люті спалахи гніву дивують покірну людину так само, як і об'єкт їхнього роздратування. Пригнічений гнів майже завжди здається надмірним у порівнянні з обставинами, що його викликали.

Хоча часом ви виражаєте свій гнів безпосередньо, найчастіше це відбувається *побічно*, у прихованій манері – *пасивно*–

агресивної. Ви зриваєтеся непомітно: відлиняєте від роботи, спізнюєтеся або обговорюєте людей у них за спиною. Ви можете робити це несвідомо. Якщо вас спитати прямо, ви заперечуватимете, що хотіли висловити гнів. Наприклад, коли Мері Еллен зірвала агресивність на доньці, ретельний аналіз ситуації допоміг з'ясувати, що насправді вона злиться на начальника.

Чому ти тоді так сильно розлютилася на Кеті?

МЕРІ ЕЛЛЕН: Я якраз прийшла додому, затримавшись на роботі, і поспішала приготувати вечерю до приходу Денніса, а Кеті мала допомогти мені, але запізнилася. У мене був дуже поганий настрій. Начальник знову затримав мене.

Виявилося, що начальник Мері Еллен змушував її засиджуватися на роботі. Вона ніколи не висловлювала свого невдоволення прямо і ніяк за себе не заступалася. Натомість вона запізнювалася на роботу і хронічно зривала терміни. Так вона побічно мстилася начальникові. Він не міг зрозуміти, що її запізнення мають ворожий характер.

Пасивно-агресивна поведінка: прокрастинація, плітки, нестримні обіцянки, відмовки – все це дратує людей, але вони не розуміють, чи *навмисне* їм діють на нерви.

За допомогою терапії або якимось інакше покірним людям іноді вдається стати впевненішим у собі, і тоді вони часто відчують сильну провину. Це частина пастки Покірності – вважати, що вам *не можна* згадувати про свої потреби. Найкращий вихід – навчитися терпіти цю провину і все ж таки наполягати на своєму. Поки ви не станете впевненішим у собі, гнів буде для вас серйозною проблемою, навіть якщо ви не усвідомлюєте його шкідливих наслідків.

«Я ніколи не піддамся»: Бунтар

Покірним людям легше дається пасивна роль. Проте деякі з них ідуть у Контратаку. Замість піддатися, вони стають агресивними і намагаються домінувати, таким чином гіперкомпенсуючи своє почуття покірності.

На відміну від Карлтона та Мері Еллен, бунтарі схильні поводитися так, ніби важливі тільки вони та їхні потреби. Якщо це про вас, значить, ви маскуєте свою покірність агресією,

зухвалістю та егоцентризмом. Ви *бунтуєте*, але все одно *відчуваєте* себе так само, як інші покірні люди: вам здається, що інші важливіші за вас, що ви знаходитесь під їх контролем. Ваша агресія просто маска, і ви відчуваєте її фальш. Вас кидає з крайнощів у крайність. Ви можете навіть виділяти зарозумілість. Навколишні незадоволені вашою владою та прагненням до тотального контролю. За зовнішньою бравадою насправді ховається страх перед іншими людьми.

У бунтарів гнів лежить на поверхні. Ймовірно, ви постійно роздратовані та схильні до спалахів. У дитинстві чи юності ви відповідали на батьківський контроль бунтом та непослухом. У вас також могли бути напади роздратування чи проблеми з поведінкою у школі. Можливо, ви *досі* не ладнаєте з владними фігурами. Ви дуже легко втрачаєте самовладання і схильні до запальності. Ви постійно *боретеся* з владою: вам дуже важко терпіти все, що схоже на контроль ззовні – будь-яка пропозиція, наказ, вимога чи команда.

Для бунтарів типово все життя воюватимемо з батьками. Вони не можуть залишити цей конфлікт у минулому та подорослішати. До певної міри вони назавжди залишаються підлітками, які бунтують, які будують кар'єру або стосунки *на* зло бажанням батьків.

Бунтарі насправді так само невольні, як інші покірні люди. Вони можуть вибирати інтереси чи відносини; вибір за них роблять ті, проти кого вони бунтують. Вони не підкоряються правилам, але прив'язані до них, як і ті, хто слідує їм беззаперечно. Виходить як у анекдоті: «Чому підлітки перейшли дорогу?» – «Бо їм заборонили».

Роуз: *Дев'ятнадцять років так сильно боролася за контроль над своїм харчуванням, що заробила анорексію.*

Деякі люди компенсують своє почуття покірності надмірним *контролем*. Оскільки більшість сфер свого життя вони не контролюють, вони намагаються виправити хоча б себе. Це сталося з Роуз, що страждає на розлад харчування, відомий як *anorexia nervosa* – *нервова анорексія*. Роуз морила себе голодом, поки страшно не схудла, і весь цей час здавалася собі товстою.

Мати завжди домінувала над нею і поводитися, як з дитиною. Роуз навчилася ігнорувати власні потреби та підкорятися бажанням матері.

РОУЗ: Я завжди була «хорошою дівчинкою». Я завжди була слухняною. Ніхто у моїй родині не вірить, що через мене почалися якісь проблеми.

БАТЬКО: Це правда. Вона завжди була бездоганною.

Роуз так часто придушувала свої потреби, що не знає, чого хоче сама. Їй дуже важко розуміти свої почуття та внутрішні стани.

Єдина сфера, в якій Роуз зберігає контроль, – її вага. Вона ретельно стежить його і постійно воює з матір'ю за кількість з'їденого. Роуз контратакує материнський контроль над своїм життям, жорстко обмежуючи себе у харчуванні. Їжа стає її полем битви. Через симптоми анорексії вона висловлює свій бунт і, сама того не знаючи, відтворює свою пастку Покірності.

Джерела Покірності

1. Батьки намагалися домінувати чи контролювати майже кожен аспект вашого життя.

2. Ваші батьки карали вас, загрожували вам чи злилися, коли ви щось робили не так, як вони хочуть.

3. Ваші батьки емоційно усунули або розривали з вами контакт, якщо ви не погоджувалися з ними в чомусь.

4. У дитинстві батьки не дозволяли вам робити свій вибір.

5. Вам довелося піклуватися про сім'ю, оскільки вашої матері/батька часто не було поруч або у них не було можливості робити це.

6. Ваші батьки постійно скаржилися вам на особисті проблеми.

7. Ваші батьки змушували вас відчувати сором чи звинувачували в егоїзмі, якщо ви чинили не так, як їм хотілося.

8. Ваші батьки поводитися, як мученики чи святі, – вони самовіддано дбали про всіх і не визнавали власних потреб.

9. У дитинстві ви не відчували, що ваші права, потреби та думки поважають.

10. У дитинстві ви уважно стежили за своїми словами та вчинками, тому ваша мати/батько були схильні до тривоги чи

депресії.

11. Ви часто злилися на батьків за те, що вони позбавляли вас свободи, яка була в інших дітей.

Коли ви були дитиною, близькі люди вас підкоряли. Це могли бути батьки, брати, сестри, однолітки та інші. Однак якщо Покірність – одна з ваших основних пасток, то, ймовірно, це були ваші батько чи мати, бо батьки – найважливіші постаті у житті маленької дитини.

У дитинстві ви лише невиразно усвідомлювали свою покірність. Ви ображалися на одного або обох батьків або відчували, що вони вас гнітять. Навіть у дорослому віці ви не до кінця розумієте масштаби своєї дитячої покірності. Іноді в процесі терапії пацієнти з цією пасткою бачать процес підпорядкування та усвідомлюють, як їх пригнічували у дитинстві. Часто це викликає у них сильний гнів. Якщо це трапилося з вами, важливо зрозуміти, що мотиви батьків, які підпорядковують дітей, бувають різними.

У найгіршому разі жорстокі батьки діють із почуття егоїзму, як батько Мері Еллен. Вони намагаються повністю контролювати життя дітей, караючи їх та позбавляючи кохання. Дитині доводиться підкорятися, щоби вижити.

МЕРІ ЕЛЛЕН: Днями ввечері я дивилася [на свого батька] з моєю донькою і розуміла, що він абсолютно те саме робив зі мною. Він знову і знову змушував її проситись вийти з-за столу. Йому не подобалося, як вона каже. Їй лише чотири роки! І чим гірше вона плакала, тим голосніше він на неї кричав.

Якщо вас виховував батько, схильний до насильства, вживає наркотики або алкоголь, страждає на психічне захворювання або має інші серйозні проблеми, вас могли так само підкоряти. Такі батьки ставлять в основу власні потреби і не вміють співпереживати. Вони завдають багато шкоди своїм дітям. Якщо ви були дитиною такого батька, у вас майже напевно сформувалася пастка Покірності. Задля її подолання вам варто подумати про терапію.

У середині знаходиться варіант, коли хтось із батьків критикував або вичитуватиме вас, коли ви виявляли свою

індивідуальність. Це сталося з Карлтоном. Якщо Карлтон про щось просив, батько називав його слабаком та егоїстом.

Карлтон: Я дійсно не знаю, чим мені займатися, якщо я піду з фірми батька і піду своїм шляхом.

ТЕРАПЕВТ: Можливо, є щось особливе, що ти любив робити в дитинстві?

Карлтон: Було децю. У дитинстві я любив грати на піаніно. Але моєму батькові це не подобалося. Він уважав, що це не для чоловіка. Він з мене знущався і не давав брати уроки. Він хотів, щоб я займався спортом, і змушував мене пробиватися до різних команд. Мене нікуди не забрали. Він страшенно сердився, що спортсмена з мене не вийшло.

Батько Карлтона вигадав собі образ ідеального сина. Коли Карлтон чинив опір, батько лаяв його. Через деякий час Карлтон засвоїв, що мати власні потреби – погано. Він проніс це почуття через все життя і пізніше, подорослішавши, сильно критикував себе щоразу, коли йому хотілося досягти свого.

Карлтон одружився з жінкою, схожою на його батька. Еріка теж чітко уявляє собі, яким має бути її чоловік. Вона лає його щоразу, коли він відхиляється від цього курсу. Вона дуже знайомо бурчить, якщо він сідає грати на піаніно, і змушує його бути агресивнішим на роботі. Хоча Карлтон сердиться на неї, він не показує цього. Натомість він постійно розсипається у вибаченнях і смиренно підкоряється. Він поводитьься так само і з іншими людьми. Карлтон дозволяє оточуючим підкоряти себе і таким чином продовжує процес, давно розпочатий батьком.

Жертовність Карлтона впливає і з його стосунків із матір'ю. Більшість його дитинства мати хворіла і лежала в ліжку. Вона мучилася депресією і потребувала підтримки.

Карлтон: Я намагався скласти їй компанію, розвеселити її. Їй завжди було так сумно. Я сидів з нею замість того, щоб йти гуляти. Я чув її кімнату, як інші діти грають на вулиці.

Терапевт: Що ти робив для неї?

КАРЛТОН: О, я читав уголос чи розмовляв із нею. Приносив їжу і намагався вмовити її поїсти.

ТЕРАПЕВТ: Напевно, тобі було нелегко відмовитись від ігор із друзями.

Карлтон: Не пам'ятаю, щоб я надавав цьому великого значення.

Карлтон не гнівається на матір, бо вона не змушувала його жертвувати собою заради неї. Він робив це, оскільки вона його потребувала. Але в глибині душі він почував себе знедоленим.

Історії Карлтона та Мері Еллен описують лише кілька форм покірності, які можуть сформуватися у дитинстві. Ця пастка дуже поширена, і ми розповімо ще про кілька випадків.

Шеннон: *Двадцять чотири роки Вона «хороша дівчинка», яка робить все, що скажуть їй мати та чоловік.*

Батьки Шеннон, здається, бажали їй лише найкращого, але опікувалися її занадто сильно. Мати хотіла захистити її від будь-яких наслідків неправильно прийнятих рішень.

ШЕННОН: *Моя мати приймала всі рішення за мене. І як хороша дівчинка, я завжди слухалася. Вона вирішувала, з ким мені дружити, з ким зустрічатися, де вчитися, що носити, в які ігри грати – все, що тільки можна собі уявити.*

Мати контролювала її, але не безпосередньо. Коли Шеннон бунтувала та намагалася відстояти свою позицію, мати підривала її впевненість у собі, заявляючи, що та нездатна приймати власні рішення.

На додаток до Покірності у неї також розвинулася пастка Залежності (див. десяту главу). І Залежність, і Покірність знайшли свій відбиток у нездатності приймати рішення. Доросла Шеннон, як і раніше, дозволяє іншим вирішувати за себе. Ентоні, її чоловік, скаржиться.

ЕНТОНІ: *У неї немає жодної ініціативи. Я завжди маю думати, куди піти повечеряти, який серіал подивитися, куди поїхати у відпустку і що зробити в будинку. Коли ми сидимо з друзями і намагаємося збагнути, чим зайнятися ввечері, Шеннон ніколи не каже: «Ходімо в кіно». А коли я питаю, чого вона хоче, вона завжди відповідає: Мені все одно, вирішуй сам.*

Шеннон: *Ну, мені правда все одно. У мене немає переваг.*

Як і в стосунках з матір'ю, коли Шеннон щось пропонує, чоловік сміється з неї, і вона провалюється назад у свою покірність.

Вільям: *Тридцять сім років. У дитинстві він заміняв батьків своїй матері-алкоголичку.*

Як це часто буває з дітьми алкоголіків, Вільям більшу частину життя присвятив турботі про свою матір. У ранньому дитинстві він виховав у собі жертовність і дбав про неї, щоб вона залишалася поруч. Він опікувався матір'ю. Він був її дитиною-батьком.

УІЛЬЯМ: *Я ходив до магазину. Я готував їжу. Я дзвонив її начальнику і вигадував виправдання, коли вона не виходила на роботу через сильне похмілля. Часто я вдавав, що мені стало погано в школі, а сам йшов додому доглядати матір. Я дуже намагався змусити її кинути питу. Я ховав пляшки з віскі. Я завмер, скільки вона п'є. Я робив позначки на пляшках, перш ніж піти спати. Я благав її звернутися за допомогою.*

ТЕРАПЕВТ: *Хтось намагався тобі допомогти?*

Вільям: *Ні. Час від часу мої тітки та дядьки питали, що відбувається, але я брехав і казав, що все добре. Я знав, що вони не хочуть нічого знати.*

Ставши дорослим, Вільям, як і раніше, намагається рятувати людей. Він лікар. Він навчився продуктивно вкладати свій талант до самопожертви у роботу.

В особистому житті у Вільяма більше проблем: він співзалежний. Він постійно знаходить людей, які його потребують, особливо жінок, що п'ють, і формує з ними жертвні стосунки. Він зміг подолати цю руйнівну закономірність, вступивши до групи підтримки для дітей алкоголіків. З нинішньою подружкою має здоровіші стосунки. Він може постояти за себе і в такі моменти партнерка до нього прислухається. Вільям вчиться створювати відносини, в яких його потреби мають шанс втілитись у життя.

Можливо, ви впізнали себе в одній із цих історій. Можливо, ваша історія чимось відрізняється. Багато подій у дитинстві ведуть до розвитку пастки Покірності. Головне - що вас підкорили в той період, коли ви не могли чинити опір. Тепер ви виросли і обставини змінилися, але ви продовжуєте підкорятися оточуючим – чи через покірність, чи через самопожертву.

Сигнали небезпеки у потенційних партнерах

1. Партнер домінує над вами і чекає, що ви зробите так, як потрібно йому.

2. У вашого партнера сильне почуття власного «я», і він точно знає, чого хоче в більшості ситуацій.

3. Ваш партнер дратується або злиться, коли ви не погоджуєтесь з ним/нею або задовольняєте власні потреби.

4. Ваш партнер не поважає вашу думку, потреби чи права.

5. Ваш партнер дметься або йде від вас, коли ви робите так, як вам хочеться.

6. Вашого партнера легко засмутити або образити, тому вам здається, що ви повинні дбати про нього.

7. Вам потрібно стежити за своїми діями чи словами, тому що ваш партнер багато п'є чи не вміє тримати себе в руках.

8. Ваш партнер не надто вмілий чи організований, тому на вас лягає більша частина справ.

9. Ваш партнер безвідповідальний чи ненадійний, тому вам доводиться бути вкрай відповідальним та надійним.

10. Ви дозволяєте партнеру робити вибір за вас, тому що самі майже ніколи не схиляєтесь до одного варіанту.

11. Ваш партнер змушує вас відчувати провину або звинувачує егоїзм, коли ви просите, щоб щось було по-вашому.

12. Ваш партнер легко віддається смутку, тривозі чи депресії, тому вам доводиться постійно його втішати.

13. Ваш партнер дуже потребує і залежить від вас.

Вас найсильніше залучають і прив'язують партнери, які запускають вашу пастку. Ці відносини для вас такі значущі, тому що відображають емоції, які викликала ваша дитяча покірність. У них ви відтворюєте її знову і знову. Навіть якщо ви бунтар і вибрали пасивного партнера, що дозволяє домінувати та контролювати, цей процес все одно пов'язаний із підпорядкуванням.

Одна із загальних рис підкоряються покірних людей – шукати стосунків з агресивними домінуючими фігурами, з лідерами. Вам потрібен той, хто диктуватиме, що вам робити і що

відчуватиме. Ви залежні від людей, які ухвалюють рішення за вас. Саме це і сталося з Шенноном, за яку все вирішувала мати. Вона завжди була «хорошою дівчинкою», якою хотіли бачити її батьки: ввічливою та слухняною, відмінницею у школі, і була ідеальною у всьому. Шеннон одружилася саме з тим чоловіком, про якого мріяли батьки. Тепер вона ідеальна дружина.

ШЕННОН: Напевно, я насправді не дуже щаслива через все це, але Ентоні сердиться, якщо я про це говорю. Він дуже дратується.

Терапевт: Що поганого в тому, що Ентоні на тебе сердиться?

ШЕННОН: О, одна думка про те, що він розсердиться, дуже мене лякає. А раптом він вирішить, що більше не хоче бути зі мною?

Шеннон повністю залежить від чоловіка. Вона відчуває тривогу, коли вони розлучаються навіть на кілька годин. Вона все робить правильно, щоб уникнути його гніву. Найбільше вона боїться, що в гніві він покине її; вона впевнена, що сама не виживе. Вона повністю підкорила себе йому. Її залежність підтримує її покірність, а підтримує залежність.

Якщо ви схильні до самопожертви, вас може тягнути до знедолених та залежних партнерів. Ви окресливши голову, кидаєтеся задовольняти їхні потреби і намагаєтеся врятувати їх. Іноді покірні люди вибирають самозакоханих партнерів, які багато вимагають, але мало віддають натомість і не переживають за чужі почуття. Вам комфортно у ролі того, хто постійно віддає. Якщо ви бунтар, ви вибираєте того, хто ще скоріше за вас, щоб взяти на себе весь контроль.

Пастки Покірності

1. Більшість часу ви дозволяєте іншим людям робити все так, як хочеться їм.

2. Вам надто хочеться догодити – ви підете майже на все, щоб сподобатися чи бути прийнятим.

3. Ви не любите відкрито заперечувати чужу думку.

4. Вам найкомфортніше, коли контроль знаходиться в руках інших людей.

5. Ви робите майже все, щоб уникнути конфронтації чи чужого гніву. Ви пристосовуєтеся до всього.

6. У багатьох ситуаціях ви не знаєте, чого хочете або що віддаєте перевагу.

7. Ви неявно уявляєте свої кар'єрні кроки.

8. Ви завжди турбуєтеся про всіх – майже ніхто не піклується про вас.

9. Ви бунтуєте – автоматично кажете «ні», коли інші люди вказують вам, що робити.

10. Ви терпіти не можете говорити або робити те, що зачепить почуття інших людей.

11. Ви часто потрапляєте у ситуації, де відчуваєте себе в пастці або де ваші потреби не враховуються.

12. Ви не хочете, щоб інші люди бачили у вас егоїста, так що ударяєтеся в іншу крайність.

13. Ви часто жертвуєте собою заради інших.

14. Ви часто берете на себе більше відповідальності, ніж потрібно вдома та/або на роботі.

15. Коли інші люди зазнають труднощів або болю, ви дуже намагаєтеся допомогти їм, навіть власним коштом.

16. Ви часто злитися, коли інші люди вказують вам, що робити.

17. Ви часто відчуваєтеся обдуреним – тому що даєте більше, ніж отримуєте натомість.

18. Ви відчуваєте провину, коли просите про те, що вам потрібно.

19. Ви не обстоюєте свої права.

20. Ви опосередковано протитеся тому, що інші наказують вам зробити. Ви ухиляєтеся, помиляєтеся і вигадуете відмовки.

21. Ви не вмієте жити з вищими фігурами.

22. Ви не можете попросити про просування або підвищення зарплати.

23. Ви відчуваєте, що вам не вистачає цілісності – ви надто часто підлаштовуєтеся під інших.

24. Люди кажуть, що ви недостатньо агресивні та амбітні.

25. Ви принижуйте свої здобутки.

26. Вам важко бути сильним у переговорах.

Це пастки, яких вам потрібно уникати у коханні та роботі. Навіть якщо ваш партнер прагне рівних відносин, ви все одно знайдете способи зміцнити свою пастку. І навіть якщо у вас є робота, де вам приділяється провідна роль, ви здатні опинитися в ролі підлеглого.

Які б стосунки ви не формували, у вашій душі кипітиме гнів. На ранніх стадіях ви придушуєте його та уникаєте конфліктів. Так ви зберігаєте стосунки, але це дуже важко. Через кілька років у вас може накопичитись стільки гніву, що ви почнете бунтувати, повністю порушуючи баланс у відносинах, віддалятися або мстити партнеру. Часто виникають проблеми у сексі. Крім того, з плином років ваша особистість може стати сильнішою та стабільнішою. Тоді ви більше не захочете залишатися в підпорядкуванні і ваші стосунки або подорослішають разом з вами, або їм настане кінець.

Робота

Ми приділимо особливу увагу обговоренню роботи, оскільки пастка Покірності дуже впливає на цю сферу.

Покірні люди часто обирають професію, де потрібно надавати допомогу, особливо якщо вони схильні до самопожертви. Ви можете стати лікарем, медсестрою, домогосподаркою, учителем, священником, психотерапевтом чи якимось іншим цілителем. Вас природно залучає кар'єра, де потрібно служити іншим; пастка Покірності багато чого забирає у вас, але один з її дарів – гостра чутливість до потреб та болю інших. Ймовірно, у роботі ви використовуєте цю здатність піклуватися про оточуючих.

Ви можете уникати підвищеної уваги, але при цьому стати правою рукою сильнішої людини, якій ви віддані і яка знаходить вас дуже корисною. Багато в чому ви такий працівник, про якого всі мріють. Ви слухняні, лояльні та мало вимагаєте для себе. Ви навряд чи станете просити про збільшення зарплати. Ви дуже намагаєтеся всім догодити, особливо вищим особам, і, не в змозі відмовити, йдете на найнеймовірніші жертви. Ось приклад однієї із спільних сесій Карлтона та Еріки.

ЕРІКА: Ще мене дратує, що Карлтон не може поїхати зі мною у відпустку. Чому не попросить відгул у батька? Ми

шість років не відпочивали разом!

Карлтон: Ну як ти не розумієш? Я надто потрібний в офісі. Я знаю, що батько засмутиться. Я просто не можу його так підвести.

Хоча Карлтон хоче піти у відпустку і страждає від того, що не може більше часу проводити з сім'єю, робота для нього завжди пріоритетніша, ніж власні бажання.

Можливо, ви надто часто кажете «так». Ви погоджуєтесь зі своїм начальником або колегами, просто щоб догодити їм, а не тому, що вони мають рацію. Так поводить ся Хелен.

Хелен: *Тридцять чотири роки. Її покірність заважає їй реалізувати свій потенціал на роботі.*

Хелен – менеджер середньої ланки у великій корпорації. Вона дуже добре навчалася у школі бізнесу, але не просунулась у професії так успішно, як її однолітки.

На роботі Хелен часто говорить те, що люди хочуть почути, а не те, що здається їй правильним, особливо коли має справу з авторитетними фігурами. Вона нічого не пропонує і не сперечається, навіть якщо вона має цікаві ідеї. Ніхто не впізнає її думки, бо вона мовчить.

Коли начальство запитує про стан її проектів, вона викладає надмірно оптимістичний погляд на речі, бо їй хочеться порадувати людей. Вона також бере на себе надто багато роботи. Не дивно, що вона спізнюється на терміни і не може стримати обіцянок.

На відміну від Хелен, яка має власні, хоч і не виражені думки, багато покірних людей вважають, що вони просто не мають думки з питань, пов'язаних з роботою. Коли їх просять прокоментувати проблему, їм нема чого сказати. Шеннон, яка страждає від двох пасток, Залежності та Покірності, саме така. Замість думати своєю головою, вона просто погоджується з усім, чого хоче група. Хоча вона – сумлінний співробітник, її робота не несе на собі печатки індивідуальності.

ШЕННОН: *Сьогодні на роботі я розклеїлася. Мені потрібно було вирішити, чи включити важливі цифри до моєї доповіді Комітету безпеки, а мій начальник поїхав на весь день. Зі мною мало не стався напад паніки.*

Як же ти прийняла рішення?

ШЕННОН: *Я підходила до всіх, кого змогла знайти, і питала їхньої поради. Це мене збожеволіло, слово честі. Я зверталася до однієї людини, і він говорив розумні речі, але інша людина говорила протилежне, і це теж було розумно.*

ТЕРАПЕВТ: *Схоже, весь процес тільки сильніше за тебе заплутав.*

На роботі Шеннон не вистачає чіткого усвідомлення своєї професійної ідентичності. Це знижує якість її праці. Її засмучує, що інші її співробітники, які працюють не так довго, піднялися кар'єрними сходами швидше.

Ймовірно, ви надто пасивні, і це краде шанси на просування. Вам не вистачає ініціативності та амбіцій, необхідних для зростання. Ви уникаєте лідерських позицій, які вимагають від вас незалежних дій. Вам найкомфортніше, коли над вами стоїть сильна фігура.

Кетрін: *Тридцять років. Вона добре вчилася, але на роботі не може діяти незалежно.*

Кетрін – юрист у маленькій фірмі. Вона чудово навчалася на факультеті юриспруденції, де була прив'язана до свого наукового керівника. Коли вона закінчила навчання, почались проблеми. Її робота вимагала самостійності та прийняття власних рішень, а вона була на це не здатна.

КЕТРІН: *Я знаю, що маю вести власні справи, але уникаю цього. Мені треба перебороти себе. Від мене на це дуже чекають.*

Для Кетрін, яка звикла до пасивної покірності, некомфортна ця новонабута незалежність.

Елізабет: *Двадцять вісім років. Занижує планку на роботі.*

Елізабет має покірність іншого роду, яка теж заважає їй просуватися на роботі. Вона працює в рекламній фірмі, у команді з шести осіб, які становлять пропозиції для рекламних кампаній. Вона дуже розумна, з гарною уявою. Однак вона помітно занижує свої здібності.

ЕЛІЗАБЕТ: *Я старанно працюю і добре вписуюся в команду. Але мені не вистачає певності. Мені не подобається бути у центрі уваги. Нещодавно Грег надав собі мою ідею*

суміші для торта. Мені було важко висловитись з цього приводу і внести ясність.

ТЕРАПЕВТ: Я думав, що ти уявиш свою ідею суміші для торта.

ЕЛІЗАБЕТ: В останню хвилину я дала Грегу це зробити. І він надав собі всі заслуги.

Елізабет не сильна у переговорах; вона надто легко поступається. Їй не вистачає впевненості навіть у спілкуванні з підлеглими, бо вона намагається догодити їм і їй складно застосовувати свою владу. Вона вихваляє їх навіть за ту роботу, яка виконана недостатньо добре, і дозволяє їм занадто багато вільностей. Вона сама займається втомливими справами, хоча могла доручати їх іншим. Коли підлеглі просять її щось, їй важко відмовити. Звичайно, люди цим користуються.

Ви неминуче починаєте злитися на свою покірність у роботі. Але ви рідко прямо вихлюпує свій гнів. Ви замикаєте його всередині. Пригнічуючи, ви посилюєте його, а не послаблюєте і підвищуєте можливість того, що він вирветься назовні в згубних для вас формах.

Ви довго стримуєте гнів, а потім раптово вибухаєте, неадекватно висловлюючи його. Можливо вам важко обмежити кількість обов'язків, які вам доручає начальство. Ви можете довго закипати, а потім розлютитися під час зустрічі або виплеснути агресію на клієнтів або підлеглих. Така поведінка непрофесійна і шкодить вашому іміджу.

Проте, найімовірніше, ви висловите свій гнів пасивно-агресивно. Так робить Карлтон:

КАРЛТОН: Батько забагато від мене вимагає. Він користується моїм альтруїзмом.

ТЕРАПЕВТ: Ти колись казав батькові, що роботи надто багато?

Карлтон: Ні. Але ж він знає. В обличчя йому я кажу, що все нормально, але він повинен розуміти мою інтонацію, що насправді я так не думаю.

Карлтон пакостить потай. Він висловлює гнів своїми діями – ходить по офісу з кислою міною, плачеться іншим працівникам за спиною у батька та підбадьорює скаржитися інших. Він

ухиляється, а потім вибачається або вигадує відмовки, чому робота не зроблена.

Бунтар на роботі

Бунтарі поводяться *протилежним* чином: вони домінують та контролюють.

Тімоті: *Сорок три роки. Він улесливо веде себе з босом, але залякує підлеглих.*

Ви можете підкорятися якимось людям на роботі, а потім зганяти злобу на інших. Так робить Тімоті, який керує відділом чоловічого одягу у великому магазині. Він підпорядковується головному менеджеру, невпинно намагаючись заручитися схваленням начальника, але безрезультатно.

ТИМОТІ: *Головний мене чомусь не злюбив. Іноді він принижує мене. Нещодавно відчитав мене на очах у клієнтів та співробітників. Він наказав мені складати одяг, як звичайному продавцю.*

Терапевт: *Що ти зробив?*

ТИМОТІ: *Послухався. Стояв і складав одяг.*

Звичайно, такий стан речей розпалює в ньому гнів. Тімоті зриває його на продавцях та інших співробітниках, які за статусом нижчі за нього.

ТИМОТІ: *У відділі я вважаюсь тираном. Я роздаю команди, і люди повинні слухатися. За провину вони отримують витяг, чітко і ясно, на весь відділ.*

Це помста. Ти поводишся з ними ще гірше, ніж твій начальник з тобою.

У Тімоті дві крайності. В одному випадку він улесливий і прагне догодити. В іншому – він вимогливий та запеклий. В одній крайності він здається беззлобним; в іншій – його гнів не піддається контролю.

Ось кроки, які допомагають змінити вашу пастку Покірності.

Зміна Покірності

1. *Усвідомте свою дитячу покірність. Відчуйте покірну дитину всередині вас.*

2. *Перерахуйте повсякденні ситуації вдома та на роботі, коли ви підкоряєтеся або жертвуєте своїми потребами на*

користь інших.

3. Почніть формувати власні переваги в різних аспектах життя: у кіно, їжі, дозвіллі, політиці, злободенних проблемах, режимі дня і т. д. Зрозумійте себе та свої потреби.

4. Складіть список того, що ви робите для інших і чим ділитеся з ними, а також, що вони дають вам натомість. Скільки часу ви слухаєте? Скільки часу вони вас слухають?

5. Перестаньте поводитися пасивно-агресивно. Примушуйте себе висловлювати свою думку - висловлюйте, що вам потрібно і чого хочете. Почніть із простих прохань.

6. Тренуйтеся просити людей подбати про вас та допомагати вам. Обговорюйте свої проблеми. Намагайтеся досягти балансу тим часом, скільки ви даєте і скільки отримуєте.

7. Тримайтеся подалі від людей, занадто егоцентричних або егоїстичних, щоб зважати на ваші потреби. Уникайте односторонніх відносин. Змініть або розірвіть стосунки, в яких ви почуваетесь у пастці.

8. Тренуйтеся сперечатися з людьми, замість постійно підлаштовуватися під них. Висловлюйте свій гнів, щойно відчуєте його. Навчіться поводитися спокійно, коли хтось засмучений, скривджений чи злиться на вас.

9. Не раціоналізуйте свою схильність догоджати іншим. Перестаньте говорити собі, що це дрібниця.

10. Перегляньте старі стосунки та виявіть свою схильність обирати владних чи залежних партнерів. Перелічіть небезпечні сигнали, яких потрібно уникати. Якщо це можливо, уникайте егоїстичних, безвідповідальних або залежних партнерів, до яких вас дуже тягне.

11. Коли знайдете партнера, який дбає про ваші потреби, запитує вашої думки та цінує її і який досить сильний, щоб узяти на себе половину справ, дайте шанс цим відносинам.

12. Будьте агресивнішими на роботі. Визнайте свої досягнення. Не дозволяйте іншим людям користуватись

вами. Просіть про всі підвищення і надбавки, на які заслуговуєте. Доручайте обов'язки іншим людям.

13. (Бунтареві) Постарайтеся не робити протилежне тому, чого від вас домагаються інші. Зрозумійте, чого ви хочете, і вчиніть так, навіть якщо це збігається із зазначенням авторитетної особи.

14. Зробіть картки. Використовуйте їх, щоб не збитися з курсу.

1. Усвідомте свою дитячу покірність. Відчуйте покірну дитину всередині вас. Ваша пастка Покірності має велику емоційну силу. Частково це походить від того, що дитячі емоції дуже сильні. Дітям важче керувати ними за допомогою розуму, тому в дитячих емоціях закладено примітивну силу. Коли ваша пастка Покірності активується, вони зриваються з прив'язі і наповнюють вас негативні відчуття – гнів, сором, страх.

Зазвичай ви намагаєтеся *уникнути* сильних тригерів своєї пастки. Вам не хочеться відчувати ці болючі почуття. Ви заперечуєте та пригнічуєте свої відчуття. Потім, не усвідомлюючи, ви сліпо відіграєте свою покірність. Ви щоразу граєте покірну роль у відносинах. Щоб змінитись, ви повинні погодитися усвідомити і витерпіти біль.

Найкраще буде відчути покірну дитину всередині вас через роботу з образами. Виберіть ситуацію, коли ви комусь підкорилися у своєму нинішньому житті. У зручний час закрийте очі і дозвольте виникнути у вашій уяві образу з минулого, коли ви відчували ті самі відчуття. Постарайтеся згадати щось із дитинства. Не *примушуйте* цей образ прийти. Просто дозвольте йому спливи у вашій свідомості. З ким ви були? То був батько чи мати, ваш брат, сестра чи друг?

МЕРІ ЕЛЛЕН: Днями я перестала розмовляти з Деннісом, а він цього навіть не помітив.

ТЕРАПЕВТ: Ти на нього гнівалася?

МЕРІ ЕЛЛЕН: Сердилася? Я намагалася щось йому сказати, а він не слухав. Він постійно перебував мене і говорив про себе. Тож я вирішила взагалі з ним не розмовляти. Але він навіть цього не помітив.

ТЕРАПЕВТ: Давай зробимо уяву в думках. Заплющ очі і згадай, що трапилося, коли Денніс тебе не слухав. Ти можеш це зробити?

МЕРІ ЕЛЛЕН: Так. Я повернулася туди, намагаюся змусити Денніса вислухати мене.

Терапевт: Добре. Тепер виклич у пам'яті образ, коли ти почувала себе так само в дитинстві.

МЕРІ ЕЛЛЕН: Так (пауза). Бачу батька. Я намагаюся сказати йому, що всі дівчатка допізна залишаться на шкільному балі, але він продовжує кричати, що його дочка не буде вештатися затемно. Я зараз завищу від злості.

Такі мисленні вправи здатні пробудити у вас дуже сильні емоції. Вас здивує те, що станеться. Постарайтеся прийняти свої почуття та зрозуміти їхнє значення. Ви виявите, що страшно сердитесь на тих, хто вас пригнічував. Витерпів цей досвід. Ваша агресія – частина вашого здорового боку. Вона послужить вам службу, повідомивши, що вам потрібно змінити стосунки з іншими людьми. Гнів допоможе вам почути ту частину себе, яка хоче змінитись і вирости. Він стане єдиною підказкою, що ви хочете чогось іншого.

Через роботу з образами простежте історію своєї Покірності та її розвиток через усі ваші дитинства. Зауважте, як ваш досвід посилював пастку і робив практично неминуchoю вашу покірність у стосунках. Продовжуйте вправлятися, доки не станете реалістично сприймати свій ранній досвід. Ми хочемо, щоб у результаті ви зазнали смутку чи гніву через те, що трапилося з вами в дитинстві, але перестали бачити в цьому доказ того, що вам потрібно підкорятися іншим.

2. Перерахуйте повсякденні ситуації вдома та на роботі, в яких ви підкоряєтеся або жертвуєте своїми потребами на користь інших. Почніть слідкувати за собою. Спостерігайте за собою неупереджено, збоку. Відзначаєте кожен момент вашого підпорядкування. Складіть список ситуацій, які важко вам даються, але вам хотілося б освоїтися в них.

Ось приклад списку, складеного Мері Еллен.

Кроки до «покірності»

1. Сказати кур'єру, щоб приносив газету до дверей, коли йде дощ.

2. Сказати продавцеві, що мені не потрібна допомога.

3. Не давати дітям більше грошей, ніж їм належить на кишенькові витрати.

4. Попросити Денніса відвозити дітей до школи, коли маю заняття зранку.

5. Сказати татові, щоб він більше не критикував дітей у моїй присутності.

6. Виділити цілий день собі. Робити те, що я люблю, наприклад купити щось, почитати в парку, зустрітися з друзями і т.д.

7. Сказати Дороті (подрузі), що вона не дотримується домовленості по черзі возити дітей і мене це злить.

8. Сказати Деннісу, як я почуваюся, коли він вичитує мене на очах у інших.

9. Сказати Деннісу, що я не приймаю безпідставної та прилюдної критики.

10. Коли ми з Деннісом підемо купувати диван, висловити свої переваги, а не просто погоджуватися з ним.

3. Почніть формувати власні уподобання та думки у різних аспектах життя: у кіно, їжі, дозвіллі, політиці, злободенних проблемах, режимі дня тощо. Зрозумійте себе та свої потреби. Ви повинні зосередитись. Замість витрачати розумові сили на спробу прочитати чужі думки, сфокусуйтеся на власних бажаннях та почуттях. Подумайте, що ви віддаєте перевагу.

ТЕРАПЕВТ: Який фільм ви дивилися останнім часом удвох?

КАРЛТОН: "Презумпція невинності".

ТЕРАПЕВТ: Тобі сподобалося?

Карлтон: Е-е-е, не знаю. Нормальний фільм Еріке сподобалося. Я про це особливо не думав.

Терапевт: Добре, спробуй подумати про це зараз.

Карлтон: Ну, він був трохи неправдоподібним.

ТЕРАПЕВТ: Так, що тобі не сподобалося?

Карлтон: Ні, мені сподобалося. Мені було цікаво. Я все гадав, хто вбивця.

Вашу думку повинні формувати ви, а не оточуючі.

4. Складіть список того, що ви робите для інших і чим ділитеся з ними, а також, що вони дають вам натомість. Скільки часу ви слухаєте? Скільки часу вони вас слухають? Подумайте, як багато ви віддаєте та отримуєте у стосунках. Виберіть найважливіших для вас людей: коханця, чоловіка, дітей, найкращих друзів, батьків або начальника. Для кожного зробіть дві колонки на аркуші паперу: "Що я даю цій людині" і "Що ця людина дає мені". Склавши такі списки, ви відразу виявите дисбаланс у стосунках.

МЕРІ ЕЛЛЕН: Я склала список про Денніса і про мене (протягує список).

ТЕРАПЕВТ: (читає перелік) Дуже цікаво. У списку того, що ти даєш Деннісу, тридцять два пункти: «Вислухую скарги з приводу роботи», «Куплю одяг», «Готую їжу», «Відношу речі в хімчистку», «Куплю за нього подарунки», «Праю одяг» і так далі. А у списку того, що Денніс дає тобі, пункт лише один: «Фінансове забезпечення».

МЕРІ ЕЛЛЕН: Так. Я знаю. Не дивно, що це мене бісить.

Наша кінцева мета – досягти балансу у ваших стосунках. Ви не повинні зовсім перестати ділитися з партнером, але вам потрібно краще контролювати себе. І ми хочемо, щоб у відповідь про вас також дбали, слухали, підтримували та поважали.

5. Перестаньте поводитися пасивно-агресивно. Систематично підштовхуйте себе до відстоювання своєї думки: кажіть, що вам потрібно і чого ви хочете. Почніть із простих прохань. Щоб змінитись, ви повинні бути готові експериментувати з новими способами поведінки: бути наполегливішими і ясніше висловлювати свої потреби. Вам потрібно захотіти змінити своє ставлення до людей.

Коли ви змінюєте свою поведінку у спілкуванні з конкретною людиною, змінюється і ваше ставлення до неї. Важко

продовжувати боятися того, з ким ви вже повелися впевнено. Найважливіше, що зміна у вашій поведінці змінює ваші думки та почуття стосовно себе. Позитивна зміна у поведінці створює впевненість у собі та піднімає самооцінку, вибудовує відчуття контролю над ситуацією.

Наступний крок для вас – почати поводитися більш наполегливо. Ми знаємо, що це може бути непросто, тому вам потрібно поступово діяти. Почніть наполягати на своєму в ситуаціях, які для вас порівняно прості, і поступово просуйтеся до складніших випадків.

Візьміть складений вами список ситуацій, у яких ви виявляєте покірність. Оцініть, наскільки важко виконати кожен пункт, використовуючи таку шкалу:

Шкала складності

0 Дуже легко

2 Трохи важко

4 Середньо важко

6 Дуже важко

8 Майже неможливо

Ось як Мері Еллен оцінила пункти у своєму списку:

Кроки до «непокорності»	Складність
1. Сказати кур'єру, щоб приносив газету до дверей, коли йде дощ.	2
2. Сказати продавцеві, що мені не потрібна допомога.	3

3. Не давати дітям більше грошей, ніж їм належить на кишенькові витрати.	5
4. Попросити Денніса відвозити дітей до школи, коли в мене заняття зранку.	4
5. Сказати татові, щоб він більше не критикував дітей у моїй присутності.	7
6. Виділити цілий день собі. Зробити те, що я люблю, наприклад, купити щось, почитати в парку, зустрітися з друзями і т.д.	4
7. Сказати Дороті (подрузі), що вона не дотримується домовленості по черзі	5

возити дітей і мене це злить.	
8. Сказати Деннісу, як я почуваюся, коли він вичитує мене на очах у інших.	7
9. Сказати Деннісу, що я не приймаю безпідставної та прилюдної критики.	8
10. Коли ми з Деннісом підемо купувати диван, висловити свої переваги, а не просто погоджуватися з ним.	4

Почніть із простих пунктів і поступово збільшуйте складність. Ось кілька порад.

Пам'ятайте, що ваша мета – виконати один пункт. Не давайте пастці Покірності збити вас зі шляху. Наприклад, коли Мері Еллен виконувала пункт номер 7 у своєму списку (сказати подрузі, що вона зла через ситуацію із розвезенням дітей), їй

довелося нагадувати собі, що потрібно висловити свій гнів, а не сподобатися *Дороті*. Не відволікайтеся на характерне вам бажання догодити, яке ховається в кожній покірній людині.

Хоч би що робив інший, спокійно відстоюйте свою позицію. Якщо він нападає, *не переходьте в оборону*. Не губіться у спробі захиститись. Наполягайте на своєму. Ось частина рольової гри, яку ми проробили з Мері Еллен, щоб попрактикуватися у суперечці з подругою. Ми грали роль Дороті.

МЕРІ ЕЛЛЕН: Дороті, я давно хотіла тобі щось сказати. Мене злить ситуація із розвезенням. Останні п'ять вівторків ти просила мене відвезти дітей за тебе. Мені дуже важко робити це двічі на тиждень.

ТЕРАПЕВТ: (зображує Дороті): Повірити не можу, що ти причепилася до такої дрібниці!

МЕРІ ЕЛЛЕН: Якщо хочеш, можеш вважати мене дріб'язковою, Дороті, але мені справді важко відвозити дітей двічі на тиждень.

Говоріть прямо. Читайте нотацій. Вас краще почують, якщо ви говоритимете коротко і у справі. Говоріть від першої особи і розповідайте про свої почуття (цікаво, що багато покірних людей уникають вимовляти слово "я". Замість того щоб сказати: "Я розлютився, коли ти мене відшила", вони кажуть: "Людям прикро, коли їх так *відшивають* "). Говорити про свої почуття дуже важливо, якщо ви хочете стати впевненішим. Частково це справа практики. Ваші почуття ніхто не оскаржить. Якщо ви скажете: «Я маю рацію, а ти ні», співрозмовник може заперечити, але якщо ви скажете: «Я розсердилася на твій вчинок», заперечень не піде. Ніхто не може сказати: "Ні, ти не розсердилася". Висловлюючи свої почуття, ви заявляєте, що вони *мають значення*.

Відведіть щонайменше тиждень на виконання одного пункту зі списку. Повторюйте його знову і знову, поки не оволодієте вибраним рівнем складності. Якщо пункт можна виконати лише один раз, замініть його на інші дії того ж рівня складності з будь-якої іншої сфери.

Щоб охопити вправами всі аспекти свого життя, виявляйте впевненість спонтанно, коли підвертається слухна

нагода. Постарайтеся ставитися до кожної ситуації, що вимагає наполегливості, як способу попрактикувати навички впевненості в собі.

6. *Тренуйтеся просити людей подбати про вас та допомагати вам. Обговорюйте свої проблеми. Намагайтеся досягти балансу тим часом, скільки ви даєте і скільки отримуєте.* Просіть людей про більше. Говоріть про себе. Багато покірних пацієнтів скаржаться, що, розповідаючи про себе «надто довго», вони починають нервувати і знову перемикаються на іншу людину. Зрозумійте, що казати про себе *нормально*. Нормально розповідати про свої проблеми та просити допомоги. Ви скоро виявите, що це зближує вас із людьми. І якщо вам трапляються співрозмовники, які не хочуть слухати, варто переглянути необхідність їх присутності у вашому житті.

7. *Тримайтеся подалі від людей, занадто егоцентричних або егоїстичних, щоб зважати на ваші потреби. Уникайте односторонніх відносин. Змініть або розірвіть стосунки, в яких ви почуваетесь в пастці*. На початку своєї роботи ми вважали за важливе зберігати всі відносини в житті пацієнта. Якщо людина була одружена, ми намагалися врятувати шлюб. Якщо він мав любовний роман, нам хотілося зберегти його. Але ми більше не вважаємо, що стосунки потрібно зберігати за всяку ціну. Вони бувають надто руйнівними, і у них мало шансів змінитися.

У вашому житті знайдуться люди, які не захочуть підлаштовуватись під вашу спробу збалансувати спілкування. Якщо ви одружені або член сім'ї, можна дати цій людині можливість змінитися. Але якщо цього не станеться, вам треба покінчити з стосунками.

Шлюб Карлтона вцілів. Спочатку Еріка боролася з його новою впевненістю не життя, але в смерть. Але якось вона схвалила його ініціативу. У душі вона була рада, що чоловік став сильнішим, і навіть зазнала деякого полегшення, коли він обмежив її вимоги. Вона відчула себе спокійніше та безпечніше.

А ось шлюб Мері Еллен розпався. Денніс не зміг прийняти її зростання. Він дуже хотів усе контролювати. Зрештою Мері Еллен пішла від нього. Вона працює, намагається здобути освіту і почала зустрічатися з іншими чоловіками.

8. Тренуйтеся сперечатися з людьми, замість постійно підлаштовуватися під них. Висловлюйте свій гнів, щойно відчуєте його. Навчіться поводитися спокійно, коли хтось засмучений, скривджений чи злиться на вас. Ви повинні навчитися правильно та конструктивно висловлювати свій гнів. Замість того, щоб жити під його гнітом, використовуйте його для покращення відносин у вашому житті.

Вам потрібно дотримуватися певних правил. Основний принцип такий: *хоч би що робила інша людина, спокійно наполягайте на своєму*. Не давайте спровокувати ваш самозахист. Будьте тверді.

Зберігайте спокій. Чи не підвищуйте голос. Ви набагато сильніше, коли ви спокійні, ніж коли ви переходите на крик. Крик – це ознака психологічної поразки. Намагайтеся не нападати на співрозмовника. Просто кажіть, які його дії вас засмутили.

Якщо у вас загалом хороші стосунки, але ви хочете сказати щось негативне або якось покритикувати його, почніть із позитивного зауваження. Постарайтеся допомогти людині відкрити ваші слова. Люди слухають лише тоді, коли налаштовані прийом інформації. Якщо ви розлютите людину, вона почне оборонятися і закриється. Коли ви починаєте з позитивної ноти, сприйнятливність слухача підвищується.

Наприклад, Карлтон почав один із найважчих пунктів («Попросити Еріку не вичитувати мене перед іншими людьми») зі слів: «Еріко, я знаю, що ти мене любиш». Скажіть щось приємне та *правдиве* – не треба вигадувати лестоців. Потім направте свою критику не на людину, а на її *поведінку*. Карлтон не став казати Еріці: «Ти байдужа». Натомість він зауважив, що хотів би щось змінити в її поведінці: «Ти постійно критикуєш мене на очах у інших». Важливо попросити про певну зміну у

поведінці. Людина швидше погодиться, якщо ви чітко описуєте бажану зміну. І нарешті закінчіть на позитивній ноті. Карлтон підсумував своє прохання так: "Я дуже ціную, що ти мене вислухала".

Виберіть вдалий момент. Не починайте розгляд, коли хоча б один з вас знаходиться на піку емоцій. Зачекайте, доки проблему можна буде обговорити у спокійній обстановці. Виявляйте впевненість не лише на словах, а й у мові тіла та інтонаціях. Дивіться співрозмовнику у вічі. Якщо це вам допомагає, спершу зробіть вправи на впевненість перед дзеркалом.

9. Не раціоналізуйте свою схильність догоджати іншим. Перестаньте говорити собі, що це дрібниця. Настав час висловити свої переваги у відносинах з іншими людьми. Постарайтеся робити це за будь-якої можливості. Почніть із питань, які здаються вам банальними, і переходьте до важливіших.

Карлтон: Це може прозвучати дивно, але я вважаю, що почав змінюватися під дією терапії того вечора, коли Еріка запитала, що я хочу на вечерю: стейк або гамбургер. Я почав говорити, що мені все одно, але зупинився. І вибрав стейк.

Зважте позитивні та негативні аргументи, щоб зробити вибір. Потім озвучте його.

10. Перегляньте старі стосунки та виявіть свою схильність обирати владних чи залежних партнерів. Перелічіть небезпечні сигнали, яких потрібно уникати. Якщо це можливо, уникайте егоїстичних, безвідповідальних або залежних партнерів, до яких вас дуже тягне. Складіть список найважливіших відносин у вашому житті. Які закономірності можна у них простежити? Яких сигналів небезпеки потрібно уникати? Вас приваблюють домінуючі партнери? Ви так зливаєтеся із життям партнера, що перестаєте відчувати себе окремою людиною? Вас тягне до тих, хто залякує вас чи

звинувачує у всьому? Чи вас тягне до безпорадних, залежних людей, які хочуть, щоб ви про них подбали?

Тих закономірностей, які ви помітите, вам потрібно уникати. Ми знаємо, що це важко, бо вас приваблює саме цей тип партнерів. Потяг сильний, але ви не можете підтримувати ці відносини. Ціна надто велика. У довгостроковій перспективі ви станете злим та нещасним. Краще вибрати відносини рівності, навіть якщо потяг не такий уже й сильний.

11. Коли ви знайдете партнера, який дбає про ваші потреби, запитує вашої думки і цінує її і який досить сильний, щоб узяти на себе половину справ, дайте шанс цим відносинам. Якщо ви опинилися у добрих стосунках із партнером, який вірить у рівність, дайте їм шанс. Зробіть так, навіть якщо це видається вам дивним. Покірні люди часто надто швидко здаються у добрих стосунках, стверджуючи, що все якось неправильно: їм не вистачає потягу. Але якщо воно є хоча б невелике, дайте цим відносинам шанс. Коли ви звикнете до нової ролі, потяг може стати сильнішим.

12. Будьте агресивнішими на роботі. Визнайте свої заслуги у зробленому. Не дозволяйте іншим людям використовувати вас. Просіть всіх підвищень і добавок, на які заслуговуєте. Доручайте обов'язки іншим людям. Застосовуйте всі техніки впевненості та на роботі. Змініть ситуації, у яких ви підкоряєтеся. Можливо, ви уникаєте сперечатися з начальством, а потім поводитися пасивно-агресивно? Ви жертвуєте своїми інтересами на користь підлеглих? Ви дозволяєте колегам та суперникам витирати про вас ноги? Виправте ці ситуації. Спочатку може бути страшно, але ви знайдете, що бути впевненим приємно, і це дасть мотивацію продовжувати. Не стаєте надто агресивними, але отримуйте те, що вам належить.

13. (Бунтареві) Постарайтесь не робити протилежне тому, чого від вас домагаються інші. Зрозумійте, чого ви хочете, і вчиніть так, навіть якщо це збігається з тим, що наказує вам

авторитетна особа. Бунтарям треба звільнитися від зовнішнього впливу тих, проти кого вони бунтують. У пошуках думок та напрямки зверніться до себе. Ви знаєте себе не краще за інших покірних людей, і у вас не більше свободи, ніж у них. Поки ваші рішення продиктовані іншими, ви залишаєтеся пригніченим та злим. Дайте собі свободу погоджуватись з авторитетними людьми.

Виконуйте всі інші кроки до змін. Вам потрібно стати наполегливішими, замість виявляти зайву агресію. Постарайтеся зрівняти співвідношення того, скільки ви віддаєте та отримуєте у своєму житті: прагнете балансу.

14. Зробіть картки. Використовуйте їх, щоб не збитися з курсу. Коли у вас є проблеми, використовуйте картки. Картка може нагадати вам про право бути впевненим у собі. Ось приклад картки, написаної Карлтон. Тема – відмова від нерозумних прохань.

Картка Самопожертви

Я маю право сказати «ні», коли люди просять мене про нерозумні речі. Якщо я скажу «так», я тільки розлююся на людину і на себе. Я можу винести провину своєї відмови. Навіть якщо я завдаю людині трохи болю, це лише тимчасово. Люди поважатимуть мене, якщо я говоритиму їм «ні». І я поважатиму себе.

А ось що написала Мері Еллен про свої стосунки з Деннісом.

Картка Підпорядкування

Те, чого я хочу, важливо. Я заслуговую на те, щоб до мене ставилися шанобливо. Я не повинна дозволяти Деннісу погано ставитися до мене. Я заслуговую на краще. Я можу постояти за себе. Я можу спокійно вимагати, щоб він виявив мені повагу, або наша розмова буде закінчена. Якщо він не може вирости і дати мені рівні права у відносинах, то я можу залишити його і знайти такі відносини, які мені більше пасують.

Носіть картку із собою. Коли спрацьовує ваша пастка і настає час проявити наполегливість, дістаньте та прочитайте її. Картки

цінні, коли ви повільно переходите від раціонального розуміння пастки до емоційного прийняття.

Декілька слів наостанок

На шляху до змін важливо цінувати кожен невеликий крок уперед. Хваліть себе, де це доречно. Змінюватися набагато складніше, коли ви забуваєте винагороджувати себе за вжиті кроки до успіху. Намагайтеся озиратися на те, як далеко ви просунулися, замість того, щоб дивитися вперед і бачити, як довгий ще буде ваш шлях. Коли щось зміниться, навіть трохи, приділіть час тому, щоб відчути, наскільки це добре. Роблячи крок геть від своєї покірності, похваліть себе так, як ви цього заслуговуєте.

Пам'ятайте, що на стороні вашої пастки Покірності стоїть сила спогадів, що накопичилися за все життя, і безліч повторень та підтверджень, що вона правильна. Покірність *видається* вам правильною. Ваша пастка лежить у центрі вашого самосприйняття та світогляду. Звісно, вона люто боротиметься за виживання. Вам комфортно і спокійно дотримуватися своєї пастки, неважливо, як сильно вона псує вам життя. Не впадайте духом через те, що зміни йдуть дуже повільно.

Завжди є спокуса лаяти себе за покірність. Мері Еллен каже: "Я ганчірка, я ненавиджу себе за це". Але таке ставлення лише гальмує ваші спроби змінитись. Намагайтеся поважати причини, з яких колись сформувалася ваша пастка. У дитинстві вона була вам потрібна для емоційного виживання. Але те, що колись допомагало вам, тепер шкодить, і настав час відпустити це. Настав час почати повільний шлях з заперечення себе і підпорядкування і повернути собі своє життя.

15

"Завжди можна зробити ще краще".

Пастка Завищених Стандартів

Памела: *Сорок років. Зазнає стресу від того, що прагне бути ідеальною і в особистому, і в професійному житті.*

Памела – так звана супержінка. Вона здатна на все. Вона лікар та голова факультету анестезіології в університеті, що входить до Ліги Плюща. Вона не лише процвітає в

анестезіологічній практиці, одній з найскладніших галузей медицини, а й очолює програму широкомасштабних досліджень. Вона вигравала гранти федеральних та приватних організацій, публікується у найкращих журналах та подорожує по всьому світу з презентаціями на з'їздах фахівців. Вона заробляє понад двісті тисяч доларів на рік.

У той же час вона – ідеальна дружина та мати. Її чоловік Крейг – виконавчий директор великої корпорації, і практично щотижня вона або відвідує або влаштовує якийсь захід, пов'язаний з його бізнесом. Одночасно вона дбає про дітей і обов'язково щодня викроює для них час. Вона щодня займається фізкультурою та чудово грає у теніс. Її будинок бездоганно чистий, а довкола розбитий чудовий сад. Памела скаржиться, що не може самотужки підтримувати весь сад в ідеальному стані.

Терапевт: Тобто ти намагаєшся встигнути все на світі.

ПАМЕЛА: Так, і мені здається, що я справді все встигаю. Але я роблю стільки всього, що просто розвалююсь на частини. Весь час: давай, давай, давай.

Терапевт: Схоже, дуже багато всього.

ПАМЕЛА: Дуже багато, вірно. Я не отримую задоволення від життя. Може здатися, що з тим, що я маю, можна отримувати задоволення. Але немає. Насправді маю справжню депресію. Перевантаження та депресія. Тож я прийшла на терапію. Інакше хоч кидай усе і не вставай із ліжка.

ТЕРАПЕВТ: І ти перестала робити усі ці справи?

ПАМЕЛА: Звісно ні. Я все роблю. Я поки що встаю з ліжка. Нічого не змінилося. Може, річ у тому, що мені стукнуло сорок. Я хочу від життя більшого. Я хочу, щоб я мав особистий час.

Kim: *Сорок два роки. Наполегливе прагнення успіху руйнує його здоров'я.*

Кіт також досяг успіху у справах. Він – ведучий теленовин на великому нью-йоркському каналі. Він гарний і оточений легким флером переваги. Він навмисне недбало розповідає про свої досягнення. Він сам – знаменитість, знайомий зі знаменитостями, має авторитет на своєму каналі, багатий і зустрічається з прекрасними моделями та актрисами. Але,

незважаючи на все це, Кіт незадоволений. Він хоче більшого. Він *прагне*.

Чому ти прийшов на терапію?

КІТ: Не брехатиму: я не хочу тут бути. Єдина причина – лікарі кажуть, що мій синдром роздратованого кишечника та головний біль викликані стресом. Мені треба навчитися розслаблятися.

ТЕРАПЕВТ: Тобто ти хочеш позбавитися проблем з кишечником і головного болю, але все інше залишити по-старому?

КІТ: Так. Я не збираюся зупинятися.

Опитувальник підвищених стандартів

Заповніть опитувальник, щоб виміряти силу вашої пастки завищених стандартів. Використовуйте наступну шкалу.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене*
- 2 В основному неправильно*
- 3 Швидше вірно, ніж невірно*
- 4 Правильно невеликою мірою*
- 5 В основному правильно*
- 6 Ідеально описує мене*

Якщо ви оцінили якийсь із пунктів цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний рахунок вийшов низьким.

Оцінка	Опис
	1. Я не визнаю друге місце. Я повинен бути кращим у всьому, що я роблю.
	2. Того, що я роблю, недостатньо.
	3. Я прагну до ідеального порядку.

	4. Мені завжди потрібно виглядати на всі сто.
	5. Мені потрібно стільки зробити, що на відпочинок немає часу.
	6. Моє особисте життя страждає, тому що я надто вимогливий до себе.
	7. Моє здоров'я страждає, тому що я відчуваю сильну напругу.
	8. Мої помилки заслуговують на жорстку критику.
	9. Я люблю змагатись.
	10. Багатство та статус для мене дуже важливі.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Завищенні стандарти : Значення вашого результату.

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Досвід завищених стандартів

Основне почуття, яке ви відчуваєте, – *напруга*. Вам ніколи не вдається розслабитися та насолодитися життям. Ви весь час шалено рветесь вперед. Ви боретеся за те, щоб бути найкращим у будь-якій справі, будь то навчання, робота, спорт, хобі, стосунки чи секс. У вас має бути найкращий будинок, найкраща машина, найкраща робота, найбільше грошей і найкраща зовнішність. Ви повинні бути ідеально креативною і ідеально організованою людиною.

Назва пастки дано з погляду стороннього спостерігача. Це нам, а не Памелі та Кіту їхні стандарти здавалися завищеними. Для них це нормальний рівень прагнень. Люди з пасткою Завищених Стандартів зазвичай успішні у всіх своїх справах, але цей успіх бачать лише оточуючі. *Інші* думають, що ви багато чого досягли, але ви сприймаєте свої досягнення як належне. Ви від себе нічого іншого не очікували.

Фізичні симптоми стресу, такі як роздратований кишечник і головний біль, які відчував Кіт, широко поширені. У вас може бути підвищений тиск, виразки, коліт, безсоння, втома, напади паніки, серцева аритмія, ожиріння, біль у спині, проблеми зі шкірою, артрит, астма чи будь-які інші проблеми з фізичним здоров'ям.

КІТ: Тіло ніби каже мені, що я не впораюся, що мені не можна так напружуватись.

Терапевт: Щось обов'язково вийде з ладу.

Для вас життя – це лише *справа*, необхідність працювати чи досягати результатів. Ви завжди працюєте на межі можливостей. У вас не буває можливості зробити перерву, зупинитися і насолодитися навколишнім світом. Все, включаючи насолоди, наприклад ігри або плавання, стає суворим випробуванням. Памела та Крейг обговорили це на одному з наших сеансів для сімейних пар.

ПАМЕЛА: Мені не дуже вдається розслабитись, коли я граю в теніс. Я ніби дивлюся на свою гру збоку та намагаюся виконати ідеально кожну подачу. І я по-справжньому скажуся, коли у мене не виходить.

ТЕРАПЕВТ: Тобто, навіть гра для тебе – це робота.

Крейг: Це точно. Тому мені не подобається грати з нею. Вона приймає гру занадто серйозно і сильно напружується. Щоразу це питання життя та смерті. І вона засмучується, коли програє. Вона зовсім не вміє програвати.

Завищені стандарти можуть спричинити цілий спектр негативних емоцій. Ви постійно відчуваєте роздратування і досаду через те, що не відповідаєте стандартам, які самі собі і поставили. Ви відчуваєте хронічний гнів і, зрозуміло, на сполох. Ви одержимі правильністю. Основний предмет вашої тривоги - час: вам потрібно стільки всього встигнути! Ви завжди знаєте, котра година, і постійно перебуваєте під *гнітом* часу. Ви відчуваєте депресію від невблаганності вашого життя та порожнечі своїх досягнень.

Ви можете поставити запитання, чому ви продовжуєте так вимогливо до себе ставитися. Незважаючи на втому, замість того, щоб зупинитися, ви розганяєтеся і берете на себе все більше зобов'язань. Ви думаєте, що одна з справ зможе принести вам умиротворення. Але ваше ставлення до життя робить задоволення неможливим. Будь-яка справа неминуче приносить все те ж болісне напруження.

КИТ: Я все думаю, що якщо я досягну того, чого прагну, то буду задоволений.

ТЕРАПЕВТ: Але чого б ти не досяг, будь то нова робота, нова подружка, нова машина або нова подорож, ти завжди застосовуєш до цього все ті ж завищені стандарти. Це їх треба міняти.

Ви вірите, що успіх можливий – що якщо продовжувати боротися, ви насправді досягнете заповітного ідеалу. Хоч ви і не вважаєте себе по-справжньому успішним, але відчуваєте, що справи йдуть у гору і мета стає ближчою. Це відчуття прогресу змушує вас рухатися далі. Ви уявляєте кінець шляху, де нарешті

вдасться розслабитися і насолодитися життям. Ви фантазуєте про майбутнє, коли нарешті звільнитесь.

ТЕРАПЕВТ: Що змушує тебе продовжувати цю шалену гонку? Чому б просто не зупинишся?

ПАМЕЛА: Я сама багато про це думаю. Мені здається, я бачу світло в кінці тунелю, де можна буде розслабитись і отримати те, чого я хочу. Мабуть, я вже близько до цього.

Але умиротворення, на яке ви очікуєте в кінці гонки, не приходить. І навіть якби воно прийшло, ви просто відчули б щось інше, встановили б собі якийсь черговий завищений стандарт, якому треба відповідати. Так ваша пастка підтримує себе. Вона не приносить вам щастя, але ви з нею схожі. Це знайомий вам демон.

У пастки Завищених стандартів є мінімум три поширені варіанти - і ви можете мати всі три.

Три типи Завищених Стандартів

- 1. Комппульсивність*
- 2. Прагнення досягнень*
- 3. Прагнення високого статусу*

• Комппульсивність •

Компульсивна людина все підтримує ідеально. Ви звертаєте увагу на найнесуттєвіші деталі, боїтеся зробити навіть маленьку помилку. Ви відчуваєте роздратування і досаду, коли щось виявляється неправильним.

КІТ: Моє побачення з Шероном було катастрофою. Приїхавши до театру, ми виявили, що ми маємо місця не в самому центрі зали, а сидінь на шість осторонь. Я так розлютився, що ледве стежив за перебігом п'єси.

Терапевт: Дуже шкода. Я знаю, що тобі непросто було знайти час на похід до театру. Жаль, що ти не зміг насолодитися п'єсою.

Коли Кіт кудись іде, від нього не вислизає жодна деталь. Сидіння має бути ідеальним, їжа досконалою, і у приміщенні потрібна певна температура. Звичайно, завжди щось йде не так, і він не може заспокоїтись і добре провести час.

Кит дратується на все довкола. Але не всі компульсивні люди так реагують на подразники. Деякі злиться на себе. Можливо, ви вините швидше себе, ніж своє оточення. Памела із таких. Як і Кіт, вона належить до компульсивного типу, але більшість її гніву спрямована всередину.

Як пройшла вечерея?

ПАМЕЛА: Нормально, тільки я трохи переварила рис. Я дуже сильно на себе розлютилася через цей рис.

Коли Памела думає про вечерею, яку вона приготувала, її розум чіпляється за одну деталь, що вийшла не зовсім вдало. Вона докоряє собі за те, що ця дрібниця вийшла неправильною.

Обсесивний контроль дуже поширений. Проблема контролю є основою цього типу пастки. Коли ви *відчуваєте втрату* контролю в інших аспектах вашого життя (наприклад, через Вразливість або Покірність), компульсивність стає для вас способом впоратися з собою і відчутти, що ви все ж таки *контролюєте* ситуацію.

• Прагнення досягнень •

Це так звані трудовоголики. Ви – людина, яка працює сім днів на тиждень по шістнадцять годин на добу. Ви неймовірно цінуєте високі досягнення, до яких рухаєтеся за рахунок інших потреб. Вам потрібно бути найкращим.

ПАМЕЛА: Пам'ятаю, як одного разу в коледжі я не могла заснути, бо боялася отримати «четвірку» за матаналіз. Я думала, що не зможу виступити з промовою на випускному, якщо я матиму цю «четвірку». Я так злилася на себе, що провалила курс.

Важливо відрізнити підвищені стандарти від неспроможності. Неспроможність говорить вам, що ви гірші за своїх однолітків і ваш рівень нижчий за середній. Завищені Стандарти – це почуття, що ви не нижче за середнє, але ви постійно прагнете до виконання дуже складних завдань, ви – перфекціоніст. Людина з пасткою Неспроможності спробує виконати завдання, а потім подумає: Я нічого не можу зробити нормально, я все зіпсував. Людина із Завищеним Стандартами виконає завдання та подумає: «Я впорався, але міг зробити ще краще».

ПАМЕЛА: Я не те щоб думаю про провал. Я знаю, що в мене вийде добре. Я боюся не провалу, а того, що виявлюся звичайною, не виділятимуся з натовпу.

Пастка Завищених стандартів іноді призводить до почуття неспроможності. Якщо ваші стандарти такі високі, що ви і близько не можете їм відповідати, ви відчуваєтеся некомпетентним, неспроможним. Можливо, ви такі далекі від своєї мети, що вам здається, що ви нічого не досягли.

Багато трудового відчуження відчувають хронічну дратівливість або ворожість. Це А-тип особистості. А тип злиться на всіх, хто випереджає його або заважає його досягненням. Якщо таких людей стримує будь-яке внутрішнє обмеження, вони злиться він. Вони недостатньо намагаються, або у них недостатньо добре виходить. Вони постійно відчувають роздратування.

У вас може бути менш важка форма Прагнення досягнень. Можливо, баланс роботи та відпочинку у вашому житті лише трохи порушений. Ви не можете розслабитись, але робота не поглинає ваше життя цілком. Трудовим можна бути не тільки на роботі. Ви займаєтесь домашнім господарством, купуєте одяг або ходите на розпродажі, прагнете ідеалу в хобі, у спорті. Це може бути будь-яка форма діяльності, яку ви перетворюєте на роботу, і вона вас поневолює.

• Прагнення високого статусу •

Прагнення високого статусу – це надмірний акцент на популярності, статусі, багатстві, красі – на хибній особистості. Часто це форма Концентрації, якою компенсуються глибинні почуття неспроможності або вигнання із суспільства.

Якщо у вас сильно виражене прагнення високого статусу, ви ніколи не відчуваєтеся досить добре, що б ви не робили. Ви схильні карати себе або відчувати сором, коли не можете відповідати своїм очікуванням. Ви вічно боретесь за вплив, гроші чи престиж, але всіх досягнень вам мало, щоб краще до себе ставитись.

ТЕРАПЕВТ: Цікаво, що хоча тебе запросили на ексклюзивну вечірку і ти прийшов туди, як ти сказав, «з найкрасивішою жінкою», ти все одно залишився незадоволений.

КІТ: Мені не сподобалося, як нас розсадили за вечерю. Було очевидно, що ми насправді не допущені до кола обраних.

Кіт завжди незадоволений. Він ніколи не вірить, що чогось варте. Його приваблює високий статус. Але, навіть придбавши його, у глибині душі він все одно соромитиметься себе.

Прагнення високого статусу може бути способом компенсувати почуття емоційної депривації. Ви намагаєтесь заповнити емоційну порожнечу владою, славою, успіхом, грошима – замінюючи статусом справжній емоційний зв'язок. Але цього вам завжди замало. Один такий пацієнт, Ненсі, вийшла заміж за багату, не люблячу її людину і більшу частину часу купувала речі. У неї було все найкраще. Вона сиділа одна у великому будинку, оточена речами, і не розуміла, чого їй не вистачає.

Ось чотири поширені джерела цієї пастки:

Джерела Завищених Стандартів

1. Любов ваших батьків залежала від вашої відповідності їхнім високим очікуванням.

2. Один або обидва батьки були прикладом високих, односторонніх стандартів.

3. Ваші Завищені Стандарти сформувалися як компенсація почуття неповноцінності, вигнання з суспільства, депривації чи неспроможності.

4. Один або обидва батьки соромили або критикували вас, коли ви не виправдовували їхніх завищених очікувань.

Якщо в дитинстві вас любили лише за певних умов – це основне джерело пастки. Можливо, батьки були з вами лагідними, добрими та уважними, тільки коли ви робили успіхи або поводитися ідеально. Так було з Памелою.

ПАМЕЛА: Я ніби не існувала для них, окрім тих випадків, коли отримувала якусь нагороду чи найвищу оцінку. Пам'ятаю, мені повідомили, що я виступлю з промовою на випускному, і я спочатку захотіла побігти додому і розповісти про це батькам, щоб вони пораділи разом зі мною. Більшість часу їм було, здається, однаково.

З таким умовним коханням ваше дитинство перетворилося на гонку за завоювання уваги ваших батьків. Ця гонка нескінченна, з

рідкісними острівцями підтримки на шляху. Якось ми попросили Памелу уявити образ свого дитинства:

ПАМЕЛА: Я все біжу і біжу до будинку, але він віддаляється, і що швидше я біжу, то він далі.

Або, навпаки, у вас були люблячі батьки і ви *потопали* в їхньому коханні та схваленні, коли виправдовували їхні високі очікування. Важливо, що якийсь стандарт шкільних успіхів, краси, статусу, популярності чи спортивних досягнень став для вас найефективнішим способом заслужити любов, повагу та, можливо, навіть поклоніння сім'ї. Вони могли буквально звести вас на п'єдестал за ваші успіхи.

Ваші батьки могли бути моделлю завищених стандартів, перфекціоністами, дисциплінованими і орієнтованими на статус або високі досягнення. Ви перейняли у них таке ставлення та поведінку. Часто ця думка виявляється несподіваною, тому що ніхто в сім'ї не думає, що стандарти дуже високі. Всі вони здаються нормальними.

ПАМЕЛА: Поки я не пішла на терапію, я не здогадувалася, що маю нереалістичні стандарти. Я ніколи не думала, що мої батьки – це перфекціоністи. Мені завжди здавалося, що вони нормальні, звичайні люди із нормальними, звичайними стандартами.

Тільки придивившись уважніше, я виявила, що мамі був необхідний ідеальний порядок у будинку. Там не було ні смітинки. Якщо я залишала на столі папірець, через п'ять хвилин мама вже просила мене прибрати його на місце.

А батько був перфекціоніст на роботі. У своєму бізнесі він усе хотів робити сам, причому ідеально – навіть повісити табличку. Він завжди працював.

Ніхто ніколи не говорив Памелі: "Зроби це дуже добре". Вона навчилася цьому, спостерігаючи за батьками і наслідуючи їх. Якщо ваші батьки мали високі стандарти, вони або опосередковано, або прямо передали їх вам.

Високі очікування батьків особливо часто зустрічаються у багатих передмістях, де мешкають кваліфіковані фахівці. Чим престижнішою є професія у батьків, тим вірогідніше, що дитина піддається сильному тиску. Все довкілля підтримує прагнення

високим досягненням. Однак у нас також було багато таких пацієнтів із робочих сімей. Ваші батьки із Завищеними Стандартами могли бути механіками, касирами, малярами чи музикантами – вони є на всіх щаблях соціальних сходів.

Деяким пацієнтам хотілося піднятися над своїм дитячим оточенням. Ви відчували, що ви гірші за ваших однолітків або що ваша сім'я гірша за інших, і намагалися компенсувати це, підвищуючи свій статус. Так було з Кітом. Кіт виріс у робочому районі і соромився цього. Він ходив до школи, де навчався в основному робітничий клас, але заздрих дітям із багатої частини міста.

КІТ: Я відчував, що моє походження гірше за інших. Я хотів до багатих дітей. Я хотів мати речі, які були в них. Я рано вирішив, що в мене буде те саме, що й багаті.

Кіт спланував своє життя так, щоби підняти свій соціальний статус. Його Завищені Стандарти стали реакцією на сором через вигнання з суспільства його сім'ї.

Завищені Стандарти можуть бути пов'язані з іншими пастками, наприклад з Емоційною депривацією. У дитинстві ви виявили, що похвала частково замінює кохання. Ви вигадали стратегію: досягти успіху, щоб достукатися до інших. На жаль, це жалюгідна заміна справжній турботі та розумінню.

Вас міг підганяти хтось із батьків. Мати Кита відчувала, що належить до вищого класу і невдало вийшла заміж. Вона опосередковано увійшла до вищого суспільства, за допомогою Китаю. Але в результаті сам Кіт не міг розслабитись. Мати завжди була десь поряд. Якось він так описав її:

КІТ: Я в ліжку, намагаюся заснути і чую її голос, який ніяк не вщухає. Вона каже: «Тобі час, тобі треба займатися. Ти виконав домашнє завдання? Тобі не треба йти на теніс? Тобі не треба зателефонувати друзям?»

Хоча люди з завищеними стандартами, ставши дорослими, часто досягають значних успіхів, їх дитячі спогади рідко пов'язані з досягненнями. Вони швидше пам'ятають, що відчували себе неповноцінними, покинутими чи самотніми. Незважаючи на всі старання, їх рідко удостоювали поваги, обожнювання, уваги чи кохання, яких їм хотілося.

ПАМЕЛА: У мене стільки спогадів про те, як я приходжу додому зі школи з п'ятіркою, і на це навіть не звертають уваги. Потрібно було зробити щось надзвичайне, щоб заслужити увагу.

У сім'ї Памели навіть дуже добрі результати вважалися середніми. Похвала була рідкісною. Запитуючи таких пацієнтів, чи перфекціоністи вони, ми чуємо відповідь «ні». На запитання, чи їхні батьки були перфекціоністами, вони теж кажуть «ні». За їхніми власними стандартами вони дуже далекі від ідеалу.

Батьки могли або забувати про похвалу, коли дитина робила серйозні успіхи, або позбавляти дитину кохання, коли вона не виправдовувала їх очікування.

КІТ: На першому курсі мене не запросили до кращого братства коледжу. Мама тиждень зі мною не розмовляла.

Інша пацієнтка розповідала, що мати раптово переставала її обіймати та цілувати, коли вона у школі «скочувалась» із «п'ятірок».

У вас можуть бути яскраві спогади про невдачі. З одного нашого пацієнта батько в дитинстві знущався, коли той поступався своїм братам у спорті. У сім'ї наголошували лише на змаганні, на досягненні кращого результату. Брати боролися за звання найсильнішого. Хоча той чоловік став чудовим спортсменом, він пам'ятає лише розчарування та пресинг. У вас можуть бути спогади про старання старання, яких все одно було недостатньо, щоб досягти неймовірно високих результатів.

Якщо батьки соромили або критикували вас, коли ви не виправдовували їхні надії, у вас, швидше за все, сформувалася і пастка Неповноцінності.

Пастка Завищених стандартів

1. Ваше здоров'я страждає від постійних стресів, наприклад від понаднормової роботи, а не лише через життєві обставини.

2. Баланс між роботою та задоволенням порушений. Життя здається постійним гнітом та працею без радості.

3. Таке враження, що все ваше життя обертається навколо успіху, статусу та матеріальних благ. Схоже, ви втратили

зв'язок із ядром своєї особистості і вже не знаєте, що приносить вам щастя.

4. У вас занадто багато енергії йде на те, щоб підтримувати у житті порядок. Ви витрачаєте час на складання списків, організацію життя, планування, наведення ладу та ремонт. Ви мало займаєтесь творчістю та розслаблюєтесь.

5. Ваші стосунки з іншими людьми страждають, тому що ваш час йде на дотримання стандартів – на роботу, підтримку успіху тощо.

6. Ви змушуєте інших людей почуватися неповноцінними чи нервувати у вашій присутності, тому що вони бояться, що не зможуть виправдати ваших очікувань.

7. Ви рідко зупиняєтесь, насолоджуєтесь своїми успіхами та смакуєте задоволення від досягнень. Натомість ви просто переходите до наступного завдання.

8. Ви перевантажені, тому що намагаєтесь багато чого досягти; здається, що у вас немає часу закінчити розпочате.

9. Ваші стандарти такі високі, що багато занять здаються вам обов'язками або випробуваннями, які потрібно винести, замість того, щоб насолоджуватися процесом.

10. Ви профарбтуєте. Оскільки багато завдань здаються нездійсненними через завищені стандарти, ви їх уникаєте.

11. Ви часто відчуваєте роздратування або злість через те, що речі та люди навколо не відповідають вашим високим стандартам.

Основна проблема Завищених Стандартів полягає в тому, що ви втрачаєте зв'язок зі своїм природним я. Ви так зосереджені на порядку, здобутках чи статусі, що не задовольняєте свої базові фізичні, емоційні та соціальні потреби.

ПАМЕЛА: Іноді мені здається, що я машина, що я насправді не жива. Начебто я дію на автоматі.

Такі речі, як любов, сім'я, дружба, творчість і веселощі – те, що надає життю сенсу, – залишаються позаду вашого нав'язливого прагнення до ідеалу.

КРЕЙГ: Ми поїхали на дачу: я та діти переодяглися у купальні костюми та пішли плавати в озері. Ми сміялися,

хлюпалися і чудово проводили час. А Памела залишилася в будинку: робила прибирання, розбирала сумки і невідомо чим займалася. Ми всі кричали, щоб вона йшла плавати. Вона відповідала: "Хвилинку, хвилинку" - і так і не вийшла.

Ваші Завищені Стандарти дорого вам коштують. Ви втрачаєте багато можливостей відчувати щастя і повноту життя.

Ваша нагорода за це – успіх. У чому б ви не вирішили дійти до ідеалу, ви напевно станете найкраще. У керівництві будь-якої організації великі шанси знайти людину із Завищеними Стандартами. Хто ще витратить стільки часу та енергії, щоб піднятися на самий верх? Кому захоче жертвувати заради цього своїм життям? В інтерв'ю зі знаменитостями завжди звучать історії про їхній перфекціонізм, прихильність до своєї справи, увагу до деталей, про те, як вони заганяють себе та інших людей.

Однак ви не зупиняєтеся, щоб *насолодитися* успіхом. Коли одна вершина досягнута, ви просто перемикаєте увагу на іншу, роблячи попереднє досягнення безглуздим. І часом ваш успіх *справді* не має сенсу. Це буває в тих випадках, коли ви прагнете ідеалу у повсякденних справах. Чи так важливо, щоб ваші кухонні ящики були чітко організовані, а кімнати дітей відшматовані до блиску? Чи важливо вам зустрічатися з найкрасивішою людиною чи бути одягненим найкраще? Чи важливо отримати 100 балів, а чи не 99?

Ваші близькі стосунки майже, напевно, страждають від цього. Ви прагнете завоювати ідеального партнера і не здатні поставити собі за мету простіше. Ідеальна жінка, яка влаштовує Кита, така красива, талановита і успішна, що її добиваються десятки інших чоловіків; Кіт їй нецікавий.

У відносинах ви вкрай критичні та вимогливі до партнера. Ви чекаєте, що інші люди (особливо такі близькі, як чоловік чи діти) будуть відповідати вашим стандартам, які здаються вам нормальними та справедливими. Можливо, ви несвідомо принижує своїх близьких за те, що вони не виправдовують ваших очікувань.

Вас можуть залучати перфекціоністи зі своїми Завищеними Стандартами чи їх протилежності – люди розслаблені та

доброзичливі. Можливо, ви віддали б перевагу тому, хто компенсує вашу напруженість і привнесе у ваше життя те, що ви втратили. Такі стосунки можуть стати для вас єдиним шляхом до полегшення та радості.

У вас, мабуть, мало часу на коханих. Якщо ви неодружені, ви забуваєте про друзів та коханців; якщо одружені – забуваєте про сім'ю. У вас просто нема часу. Ви надто зайняті, працюючи, наводячи лад або просуваючи свій статус. Ви думаєте, що настане день, коли ви зможете розслабитися і знайти собі партнера або провести час із чоловіком та дітьми. Але роки йдуть, а ваше емоційне життя залишається порожнім.

Проводячи час із коханими людьми, ви залишаєтеся таким же напруженим та безжальним. Памела щодня залишає вікно у своєму графіку, щоб побути з дітьми, але ні їй, ні дітям це не подобається.

КРЕЙГ: Памела постійно пиляє дітей. Мені здається, вона надто тисне на них. Подивіться на нашу дочку Кейт. У неї постійно болить голова та живіт. Вона лише у третьому класі і вже переживає через оцінки у школі.

Таким чином, Завищені Стандарти передаються через покоління – від батьків до вас і від вас до дітей. Ви не хвалите своїх дітей, а давите на них. Це позбавляє вас радості та робить їх нещасними.

Часто людина з такою пасткою береться за великий проект, а потім її ніби паралізує і вона не може розпочати роботу. Люди, що прокрастинують, зазвичай страждають від Завищених Стандартів. Рівень, на якому ви хочете працювати, такий високий, що він вам не під силу. Чим сильніше ви вкладаєтеся в проект, тим більша ймовірність, що ви його затягнете. Якийсь момент ви можете просто втратити працездатність. Вам нестерпна думка, що потрібно знову виправдовувати очікування.

Через свої Завищені Стандарти ви рідко відчуваєте задоволення. Безперервна гонитва за ідеалами руйнує ваші шанси на кохання, умиротворення, щастя, гордість чи спокій. Натомість ви відчуваєте роздратування, злість, розчарування і, звичайно, напруга. Настав час прокинутися і усвідомити ціну вашим стандартам. Чи коштує овчинка вичинки?

Ось кроки зі зміни вашої пастки:

Зміна завищених стандартів

1. *Перерахуйте сфери, у яких ваші стандарти можуть бути незбалансованими та завищеними.*

2. *Перерахуйте переваги спроб дотримуватися цих стандартів у повсякденному житті.*

3. *Перерахуйте недоліки вашої наполегливості у цих сферах.*

4. *Намагайтеся уявити, яким ваше життя могло б бути без цієї напруги.*

5. *Зрозумійте джерело вашої пастки.*

6. *Подумайте, як зміниться ваше життя, якщо ви занижите ваші стандарти на 25%.*

7. *Намагайтеся підрахувати час, який ви витрачаєте на підтримання своїх стандартів.*

8. *Постарайтеся визначити, які розумні стандарти, дійшовши згоди або отримавши об'єктивну думку людей, яким краще вдається дотримуватися балансу в житті.*

9. *Поступово намагайтеся змінити ваш розклад або поведінку так, щоб задовольнялися ваші внутрішні потреби.*

1. *Перерахуйте сфери, у яких ваші стандарти можуть бути незбалансованими та завищеними. Залежно від того, чи йдеться про компульсивність, прагнення до досягнень або до високого статусу, ваш список може включати порядок, чистоту, роботу, гроші, предмети споживання, красу, атлетичні здібності, популярність, статус чи славу та будь-яку сферу життя, якої ви відчуваєте постійну напругу.*

2. *Перерахуйте переваги спроб дотриматися цих стандартів у повсякденному житті. Вони майже напевно пов'язані з вашим рівнем успіху, наявністю порядку, досягнень, певного статусу і можуть бути досить вагомими. Наша культура заохочує людей із завищеними стандартами. Ось список Китаю:*

Переваги моїх підвищених стандартів

1. *Я можу купити те, що хочу.*

2. *Я почуваюся особливим.*

3. Люди заздять мені і тому, що маю.
4. Я можуть отримати практично будь-яку жінку.
5. Мене оточують люди, які мені подобаються.

Зовні здається, що Китай має багато, проте все це не дарує йому щастя. Він нічим не насолоджується, і йому постійно чогось не вистачає. Кит завжди чекає наступної покупки, наступної жінки, наступного кроку вгору соціальними сходами. Те, що він уже є, не задовольняє його.

Ось перелік переваг, який склала Памела.

Переваги моїх підвищених стандартів

1. Я багато заробляю.
2. Я майже досягла вершини у своїй галузі.
3. Я вигравала нагороди та призи.
4. Мій будинок найчастіше виглядає майже ідеально.
5. У моєму домі повний порядок.
6. Я висококваліфікований анестезіолог.

І знову переваги мають велику силу. Памела досягла багато чого і може пишатися собою. І все-таки вона нещаслива. Натомість вона постійно відчуває потребу працювати більше.

Напевно, те саме стосується і вас. Вам може здаватися, що ви отримуєте вигоду від своїх високих стандартів, але насправді ви нещасні. Що толку мати ідеальний будинок без жодної цятки, якщо ви розбиваєтеся в коржик, щоб підтримувати його в цьому стані, і відчуваєте огиду до всіх, хто вам заважає? Що користі мати роботу в керівній ланці, якщо через неї у вас не залишається часу на задоволення і любов? Що користь в благах цивілізації, коли у вас просто немає сил ними насолоджуватися?

3. *Перерахуйте недоліки вашої наполегливості у цих сферах.* Недоліки – це негативні наслідки: усе, чим ви жертвуєте своєму шляху. Сюди відноситься здоров'я, щастя, відпочинок та гарний настрій. Складаючи список, врахуйте якість вашого емоційного життя – як ваші Завищені Стандарти шкодять стосункам із сім'єю, коханими та друзями.

Ось перелік недоліків Памели.

Недоліки моїх підвищених стандартів

1. У мене перевтома.
2. Мені зовсім не весело.
3. Страждає мій шлюб.
4. Я надто тисну на дітей. Мені не приносить задоволення бувати з дітьми. Здається, вони бояться мене.
5. Я розгубила всіх близьких друзів.
6. У мене зовсім немає часу на себе.

У списку недоліків Кита два пункти:

Недоліки моїх підвищених стандартів

1. Моє здоров'я страждає.
2. Я нещасливий.

Тепер вам потрібно зважити переваги та недоліки та вирішити, що розумніше. Чи варті ці переваги такої високої ціни? Чи недоліки явно переважають переваги?

4. Намагайтеся уявити, яким ваше життя могло б бути без цього тиску. Коли ви в черговий раз відчуваєте напругу, зупиніться і уявіть, як виглядало б ваше життя без нього. Сядьте, заплющте очі і дайте образу проявитися. Якими важливими для вас речами ви могли б зайнятися? Коли Кіт виконував цю вправу, він зрозумів, що поява з ідеальною жінкою (Шейлою) не такий приємний, як час, який він весело проводить з Бет.

КІТ: Нещодавно я був на вечері з Шейлою і все не міг викинути з голови Бет. Я знав, що логічно було прийти з Шейлою: вона красивіша, ніж Бет, вона багатша. Краще, щоб мене бачили із Шейлою. Але я все одно хотів би опинитися там із Бет. Мені було б набагато веселіше.

Ця вправа допоможе вам зрозуміти, які недоліки у вашому житті безпосередньо пов'язані із завищеними стандартами. Понизивши стандарти, ви позбавитеся багатьох проблем.

5. *Зрозумійте джерело вашої пастки.* Що лягло в основу ваших підвищених стандартів? У вас був батько, який був готовий любити вас тільки на певних умовах? Чи були ваші батьки прикладом Завищених Стандартів? Можливо, пастка пов'язана з іншими з вашого дитинства. Ваші Завищені стандарти можуть бути частиною іншої пастки, яка лежить глибше: Неспроможності, Вигнання із суспільства чи Емоційної депривації.

6. *Подумайте, як зміниться ваше життя, якщо ви занижите свої стандарти на 25%.* По-перше, ви повинні припинити думати: «все чи нічого». Вам здається, що буває ідеал, або провал. Ви не можете уявити, що можна зробити щось просто добре. Якщо у вас виходить не 100 зі 100, а 98 або 99, вам здається, що результат дорівнює нулю. Потрібно засвоїти, що можна зробити щось на 80 чи 70 відсотків, і все одно це буде дуже гарна робота, якою ви маєте право пишатися. Між ідеалом та провалом лежить ціла безодня.

ПАМЕЛА: Днями я готувала лазіння на вечерю. Мали прийти в гості батьки Крейга. Я використовувала магазинний соус і відчувала себе винною весь вечір. Коли хтось хвалив мою лазанью, мені здавалося, що я цього не заслужила.

Я серйозно попрацювала над собою із цього приводу. Я казала собі, що вечеря була прекрасною і зовсім не важливо, що я використовувала магазинний соус.

Якщо замість того, щоб наполягати на ідеалі, ви задовольнитесь нижчим рівнем виконання, то все одно отримаєте свої переваги: просування в кар'єрі, фінансовий успіх, похвалу або статус, але вам не доведеться платити за них таку велику ціну. Певними перевагами доведеться пожертвувати, але цю жертву переважають відсутність стресу, здоров'я, відпочинок, гарний настрій та близькі стосунки.

7. *Намагайтеся підрахувати час, який ви витрачаєте на підтримання своїх стандартів.* Можна вдатися до технік тайм-менеджменту. Складіть графік та чітко розподіліть час на кожну справу, яку потрібно зробити протягом дня. Ви повинні задовольнятися тим, чого досягли, коли вийшов встановлений час.

Памела використала цю техніку, коли писала статтю до журналу. Вона відвела шість годин на цей проект.

ПАМЕЛА: Коли час скінчився, статті довелося залишитись такою, як є, і далі правити було вже не можна. Це виявилось важко – я ще так багато хотіла зробити. Але я згадала дітей, і це допомогло мені зупинитися. Було важливіше побути з ними.

Коли ви вирішуєте скільки часу відвести на той чи інший проект, обов'язково врахуйте, наскільки *важлива* ця мета в загальній картині вашого щастя; потім виділіть більше часу найважливішим аспектам життя. Люди з підвищеним стандартами часто втрачають почуття перспективи; всі завдання їм стають однаково важливими. Ви можете присвятити стільки часу купівлі квитків на літак, скільки йде на написання важливого звіту. Ви концентруєтесь на доведенні завдання до досконалості, не звертаючи уваги на те, який вплив ця справа вплине на вашу якість життя.

Памела підраховувала, що на ідеальне написання статті їй знадобиться двадцять годин. Але сім'я важливіша за статтю, тому вона вирішила провести більше часу з сім'єю і менше за статтею.

Ми сподіваємося, що в процесі ви засвоїте: ідеал не повинен досягатися за будь-яку ціну. Якщо ви зупинитесь до *його* досягнення, життя все одно триватиме як раніше, і навіть краще. Відведіть достатньо часу на виконання кожного завдання та прийміть той результат, якого ви досягли. Інакше життя вийде у вас із-під контролю.

8. *Постарайтеся визначити розумні стандарти, дійшовши згоди або отримавши об'єктивну думку людей, яким краще вдається дотримуватися балансу в житті.* Ми виконуємо цю функцію для наших пацієнтів із завищеними стандартами. Ми пропонуємо їм об'єктивну думку про розумні стандарти або допомагаємо вирішити, чиєю думкою можна заручитися. Це важливо зробити, тому що вам самим незбалансовані стандарти не здаються такими і собі ви в цьому питанні довіряти не можете. Запитайте тих, кому ви вірите. Якщо у вашому житті є люди, чиє життя здається вам збалансованим, чиї стандарти досить високі, але вони встигають насолоджуватися життям, дізнайтеся, скільки часу вони витрачають на роботу, відпочинок, сім'ю, друзів, фізкультуру, відпустку та сон. Намагайтеся скласти собі план більш збалансованого життя.

9. *Поступово змініть ваш розклад або поведінку так, щоб ваші внутрішні потреби задовольнялися.* Змінюйте своє життя, поки воно не співпаде із наміченою збалансованою структурою. Це спробували зробити і Памела, і Кіт. Памела чудово застосувала свій талант до тайм-менеджменту. Вона обмежила собі час роботи у лікарні та передавала деякі дослідження доценту у своєму відділенні. Вона навчилася делегувати обов'язки та почала проводити більше часу з чоловіком та дітьми. Вона почала ходити в походи і більше часу проводити на природі - хоча, як ви можете собі уявити, їй довелося поборотися з перфекціонізмом і в цій сфері.

ПАМЕЛА: Як тільки я дала собі невелику поблажку в кар'єрі, я відразу помітила, що моє життя змінилося на краще. Я стала набагато щасливішою, і решта теж. Це дає мені сили продовжувати і давати собі поблажку.

Памела носить із собою картку із нагадуванням: «Я можу знизити свої стандарти і не почуватися невдахою. Я можу робити

речі помірно добре, думати про це добре і не намагатись довести їх до ідеалу».

Для Кита зміна полягала в іншому. Він повинен був повністю змінити свою думку і зрозуміти, що йому по-справжньому важливо. Зустріч з Бет стала одним із головних каталізаторів змін. Кит, на свій подив, справді закохався в неї.

КІТ: Коли я з Бет, мені здається, я скидаю важку ношу. Я просто хочу провести з нею тихий вечір, приготувати вечерю чи сходити до кіно. Все це світське життя – мене воно більше не турбує.

І Памела, і Кіт пішли на компроміс. Зробіть те саме. Не чіпляйтеся за свою потребу в ідеальному порядку, досягнення або статус. Натомість ви отримаєте більш цікаве життя та щедріші стосунки з коханими людьми.

16

"Я отримую все, що хочу".

Пастка Вибраності

Мел: Сорок три роки. Дружина погрожує піти від нього.

Ще до зустрічі з Мелом ми зрозуміли, що він нас дратує. У першій же телефонній розмові він запитав, чи маємо вільний час у четвер увечері. Ми сказали, що вечорами ми працюємо лише у понеділок та середу. "Тобто в четвер до вас ніяк не потрапити?" – уточнив він. Ми знову відповіли, що не працюємо у четвер увечері, і домовилися про зустріч у понеділок. Але він дзвонив ще двічі: «А чи можна прийти до вас у четвер? Це було б мені набагато зручніше».

На зустріч Мел запізнився на двадцять хвилин. Увійшовши до кабінету, він спочатку розповів, як незручно йому приходити в понеділок. "Мені потрібно добиратися через все місто", - сказав він. Потім сів на диван і помітив, що той незручний. "Можна мені його пересунути?" - Запитав він.

Ми спитали, навіщо йому терапія.

МЕЛ: Це все моя дружина Кеті. Вона погрожує піти, якщо я не піду на терапію. А я не хочу, щоб вона пішла.

Чому вона загрожує піти?

Мел: Вона дізналася, що я знову їй зраджував.

Терапевт: Тобто це й раніше траплялося?

МЕЛ: Так, вона вже вдруге дізнається.

ТЕРАПЕВТ: Це твоя друга зрада?

МЕЛ: Ні (сміється). Це моя маленька чудасість. Мені просто недостатньо однієї жінки.

Згодом ми дізналися, що були й інші причини, через які Кеті погрожувала піти від Мела. Кеті розповіла про це на одній із спільних сесій.

КЕТІ: Я більше не можу. Йому треба, щоб усе було, як він хоче, і мені це набридло. Він як розбещена дитина.

Мела спантеличила поведінку Кеті. "Вона робить з мухи слона!" – поскаржився він.

НІНА: Тридцять років. Не затримується на жодній роботі.

Ніна теж запізнилася на першу нашу зустріч. «Вибачте, – сказала вона. – Я вічно спізнююся».

Чому б нам не почати з того, навіщо ти прийшла на терапію?

НІНА: Мій чоловік Реймонд хоче, щоб я знайшла роботу. У нас погано із грошима.

Терапевт: Ти хочеш знайти роботу?

НІНА: Ні. Мені здається, нечесно, що через стільки років він змушує мене працювати. Мене це дуже нервує.

ТЕРАПЕВТ: Але, схоже, ти все одно шукаєш роботу.

НІНА: Так, шукаю. Подітися нікуди. У нас і справді проблеми з грошима. Погано те, що мені важко щось знайти. Щиро кажучи, коли я працювала, я ніде надовго не затримувалася.

ТЕРАПЕВТ: Чому?

НІНА: Напевно, мені було нудно. Мені не хочеться робити все те, чого від мене хочуть.

Ніна вразила нас своєю інфантильністю. Здавалося, насправді вона прийшла заручитися нашою підтримкою та переконати чоловіка, що працювати їй не треба.

Як ти думаєш, чоловік захоче прийти з тобою на терапію?

НІНА: Так, було б чудово. Сподіваюся, ви поговорите з ним і зрозумієте його. Я не створена для роботи.

Терапевт: Ну що ж, якщо ти хочеш, щоб він про це дізнався, тобі доведеться сказати йому самій.

Коли стає очевидним, що ми не будемо втручатися в її справи, Ніна дратується. "За що ви так зі мною?" - Запитує вона.

Опитувальник обраності

Заповніть опитувальник, щоб виміряти силу вашої пастки Вибраності. Використовуйте наступну шкалу.

Критерії оцінки

- 1 Зовсім не про мене
- 2 В основному неправильно
- 3 Швидше вірно, ніж невірно
- 4 Правильно невеликою мірою
- 5 В основному правильно
- 6 Ідеально описує мене

Якщо ви оцінили якийсь із пунктів цього опитувальника на 5 або 6, пастка може бути вам властива, навіть якщо загальний рахунок вийшов низьким.

Оцінка	Опис
	1. Мені важко прийняти відмову.
	2. Я злюсь, коли не отримую бажаного.
	3. Я особливий, і мені не треба підкорятися звичайним обмеженням.
	4. Я ставлю свої потреби перше місце.
	5. Мені дуже важко змусити себе кинути пити, курити, переїдати чи інакше скоригувати свою поведінку.
	6. Я не можу змусити себе робити нудну чи рутинну роботу.
	7. Я дію імпульсивно і потім відчуваю

	проблеми через свої емоції.
	8. Якщо я не можу досягти мети, я легко дратуюсь і здаюся.
	9. Я вимагаю, щоб люди робили так, як хочу.
	10. Мені важко відмовитися від миттєвої винагороди, щоб досягти довгострокової мети.
	Ваша сума балів (Складіть разом оцінки пунктів 1-10)

Обраність : Значення вашого результату.

10-19 Дуже низький. Ймовірно, ця пастка до вас не відноситься.

20-29 Довольно низький. Ця пастка актуальна лиш рідко.

30-39 Середній. Ця пастка може бути проблемою в вашою житті.

40-49 Високий. Це цілковито точна пастка для вас.

50-60 Дуже високий. Це цілковито точно одна з основних ваших пасток.

Досвід обраності

Існують три типи Вибраності, кожен зі своїм досвідом. Ці типи накладаються один на одного - вам можуть бути характерні відразу кілька.

Три типи Вибраності

1. Розпещеність

2. Залежна обраність

3. Імпульсивність

• Розпещеність •

Ви здається собі особливим. Ви вимагаєте, зневажаєте людьми і хочете, щоб все було на вашу думку. Коли вам суперечать, ви починаєте злитися.

КЕТІ: Ми почали сваритись, бо я хотіла піти на курси, а він не пускав мене.

МЕЛ: Її не буде вдома, коли я повертаюся з роботи.

КЕТІ: Я приїжджатиму додому через півгодини після тебе.

Мел: Але ти не зможеш приготувати вечерю.

КЕТІ: Мел, це лише один вечір на тиждень. Можна замовити їжу чи кудись сходити.

Мел: Ти не розумієш. Я багато працюю. Це питання мого комфорту. (Кричить). А комфорт мені дуже важливий!

Ви не прислухаєтеся до інших і не замислюєтеся про чужі почуття. Це призводить до того, що ви стаєте неухважним або жорстоким.

Вам немає справи до громадських норм та угод. Ви вважаєте себе вищим за закон. Ви впевнені, що, хоча інших людей слід карати за порушення правил, це вас не стосується. Ви не очікуєте, що ваші дії матимуть наслідки.

МЕЛ: Вибач за запізнення. Я чекав, доки один козел прибере машину з-під знака «Працює евакуатор».

ТЕРАПЕВТ: Ти припаркувався там, де паркування заборонено?

МЕЛ: Так. Нічого страшного. Я взяв шуринову машину. У нього номер лікаря. Навіть якщо мені выпишуть штраф, я викручусь.

Ви берете все, що хочете, без сорому совісті, тому що, на вашу думку, у вас є на це право. Ви чекаєте, що вам вдасться уникнути негативних наслідків, які могли б досягнути інших людей на вашому місці. Ви викрутитесь або обернете все так, що вам не доведеться відповідати.

• Залежна обраність •

Якщо ви – залежний тип, вам здається, що ви у своєму праві у всьому розраховуватимете на допомогу інших людей. Ви ставите себе у слабку, некомпетентну, залежну позицію і чекаєте, що хтось виявить силу та подбає про вас.

Ви відчуваєте себе обраним, як дитина по відношенню до батьків. Ви маєте право. Люди завдячують вам.

Ніна: Реймонд сильно злиться на мене, тому що я брала гроші, відкладені на їжу, щоб купувати одяг.

Терапевт: Навіщо ти це робила?

Ніна: Ну, він почав давати мені менше грошей на одяг. Це мене дуже засмутило. Що мені робити? Ходити в одних і тих же старих безглузвих шмотках?

ТЕРАПЕВТ: Він обмежив тебе у коштах, бо маєте серйозні проблеми з грошима.

Ніна: Раніше треба було думати! Не треба було до цього доводити!

Як і Ніна, ви чекаєте на фінансову підтримку з боку. Ви дозволяєте іншим людям нести відповідальність за ваші повсякденні справи та рішення.

Ви радше пасивно, ніж активно агресивні. Коли вас не дбають, ви відчуваєтеся жертвою. Ви сердитесь, але, можливо, стримуєтеся. Ви виражаєте своє обурення іншими способами - дуєтеся, скаржитеся на здоров'я, плачете і іноді заочуєте дитячі істерики.

Вам не обов'язково почуватися особливим. Ви можете дуже намагатися догодити іншим і підлаштовуватися під них. Але вам здається, що ви маєте право бути залежним. Ваша Обраність народжується з відчуття слабкості та вразливості. Вам потрібна допомога, і люди повинні її надати.

• Імпульсивність •

Вам все життя важко контролювати свою поведінку та почуття. У вас є проблеми з контролем імпульсів. Ви дієте на емоціях, незважаючи на наслідки.

Вам не вдається стримувати роздратування, виконуючи довгострокові завдання, особливо нудні чи рутинні. Вам не

вистачає організованості, системного підходу та дисципліни.

НІНА: У турагентство мене не взяли.

ТЕРАПЕВТ: О! Ти таки туди сходила. Що трапилося?

НІНА: Я не змогла заповнити анкету. Вони дали мені довжелезний формуляр, який я не зрозуміла, і змусили поратися з папірцями. Ніхто мені не допоміг, нічого до ладу не пояснив. Я думаю, якщо вже у них такий прийом заяв, то робота мені точно не сподобається. Це не те місце, де хотілося б залишитися.

Як і Ніна, ви схильні прокрастинувати. Завдання ви виконуєте абияк або пасивно-агресивно. Ви просто не можете змусити себе сконцентруватися та довести справу до кінця. Навіть якщо ви хочете щось зробити, це важко. Ви не можете відмовитись від короткострокового задоволення на користь довгострокової вигоди.

Бажання негайно отримати задоволення може виявлятися у залежностях: переїдання, куріння, пристрасті до алкоголю, наркотиків чи сексу без зобов'язань. Однак залежність не обов'язково означає наявність у вас цієї пастки – це лише один із індикаторів. Для того щоб вказувати на пастку Вибраності, залежності повинні бути частиною загального патерну проблем із самоконтролем та дисципліною.

Вам важко контролювати емоції, особливо гнів. Незважаючи на можливу депресію, гнів – основна ваша емоція. Ви не здатні висловити його як дорослий. Ви більше схожі на примхливу дитину – втрачаєте терпіння, дратуєтесь, злитесь.

КЕТІ: Мені так соромно, коли він кричить. Йому байдуже, де ми і хто слухає. Раптом він починає кричати. Ми можемо бути на людях, у гостях у друзів, де завгодно.

МЕЛ: Все правильно. Коли я злюсь, я хочу, щоб люди про це знали.

КЕТІ: І, скажу я вам, це працює. Я дам йому все, що завгодно, аби він замовк. Усі так роблять.

Ви потураєте собі у прояві гніву. Вам здається, що ви маєте право висловлювати будь-які емоції. Ви не враховуєте, як це відбивається на інших людях.

Ваші проблеми з гнівом і самоконтролем наражають вас на ризик. У гіршому випадку вони можуть призвести до порушення закону, але частіше зводяться до запальності, істериків чи неналежної поведінки.

НІНА: На п'ятничну вечірку я купила чудову нову сукню.

Як тобі це вдалося? Мені здавалося, що Реймонд більше не дає тобі грошей на одяг.

НІНА: Тільки не кажи йому – я його вкрала. Це виявилось дуже просто. Я прокралася в примірювальну і потихеньку засунула його в сумку.

Як ти це поясниш Реймонду?

НІНА: О, він не помітить. Все одно він сам винен, що не давав мені грошей.

Реймонд дізнався про сукню. Він так розлютився, що запропонував Ніні пожити окремо. Цього Ніна точно не хотіла. Вона повелася імпульсивно, не думаючи про наслідки. Їй треба навчитися *думати* перед тим, як діяти.

На відміну від багатьох інших пасток, які змушують вас придушувати свої потреби, пастка Вибраності має на увазі *надмірне* вираження потреб. Вам бракує стриманості. Інші люди стримують та дисциплінують себе, а ви цього не робите.

Більшість пацієнтів із Обранністю не особливо страждають від своєї поведінки. Це відрізняє вибраність від інших пасток, описаних у цій книзі. Однак у багатьох із них є *партнери* із серйозними проблемами. Саме так Обрана людина найчастіше потрапляє на терапію (ми часто просимо партнерів наших пацієнтів прийти на окремі сесії). Грубо кажучи замість того, щоб самим звернутися до психотерапевта, ви доводите до терапії інших.

Ваше життя стає болісним, коли ви вже не здатні уникнути серйозних негативних наслідків вашої Обранності – наприклад, втрачаєте роботу, тому що не можете нормально її зробити, або чоловік погрожує піти від вас. Тільки тоді ви визнаєте, що інші люди незадоволені вашою поведінкою і що ваша Обранність – це проблема. Ви розумієте, що пастка має ціну і може серйозно нашкодити вашому життю.

Джерела обраності

Обраність розвивається трьома різними шляхами. Перший – погане виховання та слабкі межі, задані батьками.

Джерело 1: Слабкі кордони

Слабкі межі – найочевидніше джерело Вибраності. Батьки не можуть привчити дітей до дисципліни та контролю, балують їх або потурають їм у різний спосіб.

(А) Розпещеність:

Дітям дають усе, що вони захочуть, і коли хочуть. Це можуть бути речі чи поблажки. Дитина контролює батьків.

(Б) Імпульсивність:

Дітей не вчать терпіння. Їх не змушують брати на себе відповідальність та виконувати належні завдання – обов'язки по дому або шкільні домашні завдання. Батько дає дитині можливість бути безвідповідальним, не відчуючи неприємних наслідків.

Дітей також не вчать контролювати імпульсивність. Батьки дозволяють їм виявляти такі імпульси, як гнів. Один або обидва батьки можуть самі відчувати труднощі з контролем емоцій та імпульсів.

Обговорюючи кордони, ми маємо на увазі розумні правила та наслідки їхнього порушення. І в Мела, і в Ніни в дитинстві були слабкі батьківські обмеження. У певному сенсі батьки виростили їх Вибраними. Обидва росли в атмосфері свободи та вседозволеності, де їм потурали та балували їх. Вони не довідалися, що таке розумні обмеження.

Зазвичай батьки є зразками самоконтролю і самодисципліни. Батьки, позбавлені контролю, народжують дітей, які не мають контролю.

МЕЛ: Так, батько так само бушував вдома. Він увесь час виходив із себе і кричав на нас. Я дуже схожий на нього.

КЕТІ: А мати? Його мати була розмазніша, яка терпіла всі претензії батька.

МЕЛ: Ніхто з них не був взірцем гарної поведінки.

У будинку Мела вважалося в порядку речей, що батько поводить як дитина. Коли батьки не можуть контролювати себе, вони навряд чи контролюватимуть своїх дітей. Спостерігаючи батьківський самоконтроль, ми вчимося тримати себе в руках. Ми робимо із собою те, що робили з нами. Коли батьки встановлюють ясні, надійні та розумні обмеження, ми вчимося застосовувати їх до себе.

Пацієнти, які виросли зі слабкими межами, зазвичай не засвоюють у дитинстві *принцип взаємності*: щоб щось отримати, потрібно щось віддати натомість. Натомість їм дали зрозуміти, що батьки піклуватимуться про них, а їм для цього нічого не потрібно робити.

Мел і Ніна мають цікаву спільну рису: Мел був єдиним хлопчиком, а Ніна – єдиною дівчинкою в сім'ї.

НІНА: Я була молодшою та єдиною дівчинкою. Мамі дуже хотілося доньку. До мене вона народила трьох хлопчиків. У дитинстві я отримувала все, що хотіла. Я росла маленькою принцесою. Усі дбали про мене – і батьки, і брати.

Можливо, єдині діти, молодші діти в сім'ї, єдині діти своєї статі схильні до розвитку цієї пастки, тому що близькі швидше схильні їм у всьому потурати.

Джерело 2: Залежність від потурання

Джерело Залежної обраності криється у батьках, які зайве потурють своїм дітям. І тут діти стають від них залежними. Батьки беруть він повсякденні турботи, рішення і важкі завдання. Дитині так легко жити, що вона починає постійно вимагати такої опіки, не даючи нічого натомість.

Різниця між пасткою Залежності та Залежною обраністю у їхньому ступені. Чим більше вас опікували і давали вам усе, що ви могли побажати, тим сильніша ваша схильність до Залежної обраності. Якщо ви належите до цього типу, вам потрібно також прочитати розділ про Залежність.

Джерело 3: Вибраність як контратака інших пасток

Для більшості пацієнтів Вибраність – це форма Контратаки або гіперкомпенсація інших ключових пасток. Зазвичай це

неповноцінність, емоційна депривація або вигнання з суспільства. Джерела таких випадків Вибраності викладені у розділі, що описує вашу основну пастку.

Якщо за допомогою Вибраності ви справлялися з ранньою емоційною депривацією, ймовірно, в дитинстві вас обманювали чи позбавляли чогось суттєвого. Можливо, ваші батьки були байдужими, тому ви пережили емоційну депривацію та контратакували, ставши обраним. Або, наприклад, вас позбавляли матеріальних благ. Навколо жили забезпечені люди, а ваша родина була біднішою і не могла дозволити собі речі, про які ви мріяли. Тепер у дорослому віці ви *завжди отримуєте* те, що хочете.

Ваша Обраність могла бути інструментом адаптації та способом вижити, коли ви були маленькими. Вона рятувала вас від самотності, нестачі кохання, турботи та уваги або давала вам вихід із матеріальної депривації. Проблема в тому, що ви зайшли надто далеко. У дорослому віці ви боїтеся знову чогось втратити або бути ошуканим, тому стали вимогливим, самозакоханим або контролюючим. Ви відштовхуєте від себе близьких людей. Намагаючись забезпечити задоволення потреб, ви не підпускаєте до себе людей, які могли б вам допомогти.

Цікаве питання – чому деякі діти, які пережили поневір'яння, розвивають Обраність як спосіб захисту? Як вони приходять до цієї стратегії? Тут діє багато факторів. По-перше, це темперамент дитини: одні діти агресивніші за інші. Характер змушує їх активно реагувати, а чи не піддаватися розпачу.

Інший чинник – наскільки сім'я припускає контратаку. Батько, який обмежує дитину в емоціях, може дозволити їй висунути інші вимоги. Третій чинник - талант дитини, її винятковий розум, краса або будь-яке обдарування. Дитина може компенсувати пастку, отримуючи увагу за власний дар. Тоді хоч *якісь* його потреби задовольняються.

Гнів – ще один фактор, що веде до розвитку обраності як механізму заміщення депривації. Сильний гнів стає мотивуючою силою, яка допомагає людям подолати переживання свого дитинства та боротися за справедливість.

Хоча Обраність – найчастіше реакція, спрямована проти емоційної депривації, вона також відповідає на інші пастки. Звичайно, людина, яка відчувається неповноцінною чи соціально відкинутою, може компенсувати це почуттям обраності. Якщо в глибині душі ви вважаєте: «Я гірший за інших», ви можете контратакувати це почуття, кажучи собі: «Ні, я особливий, я кращий».

Проблема з дратівливістю та контролем імпульсів також може бути формою Контратаки почуття покірності (хоча зазвичай вона не стає джерелом імпульсивності). Якщо дитину надмірно контролюють, пізніше вона починає бунтувати проти дисципліни та контролю емоцій.

Партнер: Сигнали небезпеки

Є ознаки, що ваш вибір партнера продиктований пасткою – ви обрали того, хто посилює ваше почуття Вибраності.

Розпещеність

Вас залучають партнери, які:

- 1. Жертвують своїми потребами заради ваших.*
- 2. Дозволяють вам контролювати себе.*
- 3. Бояться висловлювати свої потреби та почуття.*
- 4. Згодні терпіти жорстоке поводження, критику тощо.*
- 5. Дозволяють вам використовувати їх.*
- 6. Не мають сильної особи і живуть вашим життям.*
- 7. Залежать від вас і приймають домінування як ціну своєї залежності.*

Залежна обраність

Вас залучають сильні компетентні партнери, які хочуть дбати про вас (див. розділ про Залежність).

Імпульсивність

Вас залучають організовані, дисципліновані, методичні партнери – вони компенсують вашу схильність до хаосу та дезорганізації.

Загалом вас тягне до людей, які підтримують ваше почуття Вибраності, як доводить приклад Мела та Ніни. Перш ніж одружуватися, Мел зустрічався з іншою, теплою та щедрою

жінкою, яку він залякував і погано з нею поводився, а Ніна заводила стосунки з іншими сильними чоловіками.

Можливо, якщо ви подивитеся на своє життя, це виявиться правдою і для вас. *Більшість* ваших відносин слідує цій схемі. Вони дозволяють вам відтворювати вашу дитячу вибраність.

Звичайно, люди поруч з вами мають свої пастки. Це завжди парний танець.

Нижче наведені таблиці, що перераховують основні життєві закономірності, в які потрапляють люди з різними типами Вибраності:

Пастки зіпсованості

1. Вас не турбують потреби людей навколо вас. Ви задовольняєте свої потреби за їх рахунок та завдаєте їм болю.

2. Ви можете жорстоко поводитися, принижувати або ганьбити оточуючих.

3. Вам важко співпереживати почуттям оточуючих. Їм здається, що ви не розумієте їх або не дбаєте про їхні почуття.

4. Ви більше берете від суспільства, аніж даєте. Це створює нерівність і несправедливо щодо інших людей.

5. На роботі вас можуть звільнити, знизити на посаді тощо за те, що ви не враховуєте чужі потреби та почуття або не дотримуєтеся правил.

6. Ваш партнер, сім'я, друзі або діти можуть від вас піти, образитися або припинити спілкуватися з вами, тому що ви жорстоко, несправедливо чи егоїстично з ними поводитися.

7. У вас є проблеми із законом: наприклад, ви не сплачуєте податки або шахрайствуєте у бізнесі.

8. Вам ніколи не випадає шансу випробувати радість від безкорисливих або по-справжньому рівних взаємовигідних відносин.

9. Якщо ваша Обраність – це форма Контратаки, ви не дозволяєте собі усвідомити та виправити пастку, що ховається за нею. Ваші справжні потреби ніколи не задовольняються. Ви продовжуєте почуватися позбавленим любові, неповноцінним чи відкинутим суспільством.

Пастки Залежної обраності

1. Ви не вчитеся піклуватися про себе, тому що хочете, щоб це робили інші.

2. Ви посягаєте на право близьких проводити час так, як їм хочеться. Ваші вимоги виводять оточуючих.

3. Люди, на яких ви покладаєтеся, можуть зрештою втомитися або роздратуватися на вашу залежність і вимогливість і піти від вас, звільнити вас або відмовитися допомагати вам.

4. Якщо люди, від яких ви залежите, помруть чи підуть, ви не зможете подбати про себе.

Пастки Імпульсивності

1. Ви ніколи не робите того, що потрібно для просування в кар'єрі. Ви хронічно упускаєте можливості і відчуваєтеся неповноцінним через свої невдачі.

2. Люди навколо вас врешті-решт втомлюються від вашої безвідповідальності і розривають стосунки з вами.

3. Ваше життя – хаос. Ви не можете її організувати. Ви застрягли.

4. У вас можуть бути проблеми з наркотиками, алкоголем, переїданням тощо.

5. Майже в кожній сфері вашого життя недолік самодисципліни заважає досягти мети.

6. У вас не вистачає грошей, щоб отримати бажане життя.

7. У вас могли бути проблеми з поліцією, у школі чи на роботі, тому що ви не контролюєте своїх імпульсів.

8. Ви віддаляєтеся від друзів, чоловіка, дітей або начальників через свою злобу та запальність.

У разі пастки Вибраності найбільша проблема – мотивація до зміни. На відміну від інших пасток, ваша Вибраність не завдає вам болю. Скоріше вона здається приємною. Страждають люди навколо вас.

ТЕРАПЕВТ: Мел, тобі доведеться дозволити Кеті зайнятися кар'єрою. Ти чиниш несправедливо.

МЕЛ: А чому я маю чинити справедливо? Навіщо мені робити те, що ти кажеш? Мене все влаштовує. Мені подобається, що

життя Кеті крутиться довкола мене.

Мела легко зрозуміти. Справді, *навіщо* змінюватись? Зовні його пастка, здається, приносить йому лише зиск. Так само і Ніна - *навіщо* їй вчитися жити самотійно, коли вона може змусити інших людей робити все за неї?

Працюючи з обраними пацієнтами, ми завжди шукаємо *важелі*. Навіщо їм змінюватися? Як пастка шкодить їм у особистому житті та на роботі?

Ретельно обміркуйте, яку ціну ви платите за пастку.

Зміна обраності

Коли ми писали цей розділ, нас не залишало відчуття безнадійності. Ми визнаємо, що дуже мало людей з пасткою Обраності взагалі погодяться прочитати цей розділ. Вони рідко хочуть змінитись, не читають книг по самодопомозі та відмовляються ходити на терапію. Натомість вони звинувачують оточуючих у своїх проблемах і борються за можливість залишити все як є.

Якщо ви – виняток, людина з пасткою Вибраності, яка читає цей розділ, то, швидше за все, ваша пастка обходиться вам так дорого, що ви більше не можете заплющувати очі на проблему. Ваш чоловік вирішив розлучитися, кохана людина залишила вас, або ви ризикуєте втратити роботу. Сталося щось, що привело вас у кризу.

Ми розуміємо, що більшість патернів, які ми обговорювали у цьому розділі, для вас нічого не означають. Наприклад, вам швидше за все не важливо, що ваша Обраність несправедлива стосовно інших. Вас не хвилює, що ви завдаєте біль людям. Ви дбаєте тільки про себе. Це велика перешкода для пошуку мотивації.

Тому розділ, присвячений зміні, складається із двох частин. Перша адресована тим, у кого є така пастка і хоче змінитися.

Але ми впевнені, що більшість людей, які читають цей розділ, є жертвами Обраних. У вас самого немає Обраності. Ви намагаєтеся зрозуміти таку людину – вашого коханця, чоловіка чи батька.

Другу частину ми написали для вас.

Як допомогти собі подолати проблеми обраності
Ось кроки щодо зміни вашої пастки.

Як допомогти собі подолати проблеми Вибраності

1. *Перерахуйте переваги та недоліки неприйняття обмежень. Це потрібно для того, щоб знайти мотивацію для зміни.*
 2. *Заперечуйте відмовки, які ви використовуєте, щоб уникнути обмежень.*
 3. *Перерахуйте шляхи, якими ваша проблема із самообмеженням проявляється у повсякденному житті. Заповніть таблицю обмежень.*
 4. *Зробіть картки, які допоможуть вам подолати свою Обраність та проблеми із самодисципліною у кожній ситуації.*
 5. *Просіть оточуючих оцінювати вашу поведінку, коли змінюватиметеся.*
 6. *Намагайтеся зрозуміти почуття людей навколо вас.*
 7. *Якщо ваша пастка – це форма Контратаки, постарайтеся зрозуміти, які пастки лежать у її основі. Зверніться до відповідних змін техніки.*
 8. *Якщо у вас проблеми із самодисципліною, складіть ієрархію завдань з точки зору рівня нудьги або роздратування, які вони викликають у вас. Поступово просуйтеся вгору ієрархії.*
 9. *Якщо вам важко контролювати емоції, освойте техніку тайм-ауту.*
 10. *Якщо у вас залежить обраність, складіть ієрархію завдань з погляду складності. Поступово почніть робити те, що ви дозволяєте іншим людям робити за вас. Почніть доводити собі, що це вийде.*
1. *Перерахуйте переваги та недоліки неприйняття обмежень. Це необхідно знайти мотивацію для зміни. У недоліках обов'язково згадайте: шкоду, яку ви завдаєте іншим; ймовірність того, що друзі та сім'я від вас віддаляться; ризик втратити роботу чи отримати підвищення; можливість судового позову проти вас; і т. д. Якщо у вас проблеми з імпульсивністю, обов'язково врахуйте, що ви,*

можливо, ніколи не досягнете цілей, якщо не навчитеся керувати своєю дратівливістю. *Обов'язково увімкніть сюди всі негативні наслідки, які вас вже наздогнали.*

Ось список, який становив Мел.

Переваги та недоліки моєї Вибраності

Переваги

- 1. Все робиться на мою думку, і мені це подобається.*
- 2. Я беру, що захочу – гроші, жінок, життєві блага.*
- 3. Коли я злюсь, я зазвичай можу змусити людей робити те, що мені треба.*
- 4. Я можу контролювати більшість людей, і це мені подобається.*
- 5. Я почувуюся обраним.*
- 6. Я і є обраний, і мені не потрібно дотримуватися правил.*

Недоліки

- 1. Кеті погрожує піти від мене.*
- 2. Люди злиться і уникають мене.*
- 3. На роботі співробітники бояться мене; я їм не подобаюсь.*
- 4. У мене мало близьких друзів. Я швидко починаю дратувати людей і ми перестаємо спілкуватися.*

Зауважте, що Мел, як і очікувалося, не включив до списку недоліків біль, який він завдає іншим, або несправедливість його обраності. Це стане об'єктом майбутньої терапії.

Створіть в уяві образи цих поганих подій, щоб їх наслідки здавалися вам реальнішими. Уявіть, що кохана людина вас кидає, що ви втрачаєте роботу. Наприклад, один із пунктів у списку недоліків Ніни: «Реймонд може піти від мене, і я не зможу подбати про себе».

ТЕРАПЕВТ: *Заплющ очі і уяви, як це буде.*

НІНА: *(пауза) Я бачу, як говорю по телефону. Я дзвоню мамі, дзвоню друзям, намагаюся вмовити їх зробити щось для мене. Це принизливо. Мені здається, що я благаю їх. Я злюсь через це, злюся на Реймонда. Але, хоч би як я злилася, я не можу повернути його.*

Намагайтеся осмислити ціну Вашої Обраності до того, як з'являться негативні наслідки. Між імпульсом до дії та самою дією увімкніть розум.

2. *Заперечуйте відмовки, які ви використовуєте, щоб уникнути обмежень.* Складіть список своїх відмовок. До кожної відмовки припишіть, чому це просто виправдання, яке насправді не рахується. Почніть чинити опір думкам, які підтримують вашу Обраність.

Ось кілька відмовок, які Мел зібрав під час нашої терапії.

Відмовки Вибраності

Люди повинні приймати мене таким, яким я є.

Я нікого не ображаю.

Усі роблять із мухи слона на порожньому місці.

Я особливий, і я цього заслуговую.

Мене ніколи не спіймають.

Я дбаю про себе, а інші люди можуть подбати про себе самі.

Виплескувати гнів корисно.

Я зможу досягти свого, якщо виявлю кмітливість.

Відмовки Ніни більше концентрувалися на відсутності дисципліни.

Відмовки Імпульсивності

Якщо нудно, то навіщо це робити?

Я завжди зможу доробити пізніше.

Я зроблю це завтра.

Мені вистачить мого уродженого таланту.

Хтось міг би зробити це краще замість мене.

Реймонд насправді ніколи від мене не втече.

Життя веселіше, коли я роблю те, що я хочу.

Нічого не вдієш, така вже я вродила.

Відмовки допомагають вам заперечувати реальність ситуації. Якщо ви продовжите так чинити, вам доведеться заплатити певну ціну за вашу Обраність та імпульсивність. Ви читаєте це, а отже щось уже пішло не так. Не дозволяйте відмовкам затьмарити негативні наслідки вашої пастки.

3. *Перерахуйте шляхи, якими ваша проблема із самообмеженням виявляє себе у повсякденному*

житті. Заповніть таблицю обмежень.

Ми хочемо, щоб ви склали *дуже докладний* список проявів пастки у вашому житті. Попросіть допомоги у сім'ї та друзів. Вони будуть *більш* ніж щасливі можливості вказати на них.

Подумайте про різні сфери життя: вдома – з чоловіком – з дітьми – на роботі – у машині – у ресторанах та готелях – з друзями. Для кожної області заповніть таблицю обмежень. Це дасть вам можливість порівняти ваші очікування з нормою.

Основний принцип, що лежить в основі норми - взаємна вигода, або взаємовигідний обмін. Це найкраще виражено в Золотому правилі моральності: «Стави до інших так само, як ти хотів би, щоб вони ставилися до тебе».

Ось приклад таблиці обмежень, заповненої Мелом для ситуації "Вибір фільму з Кеті".

Сфера життя	Прояв моєї обранності	Нормальні очікування	Негативні наслідки моїх дій
Вибір фільму з Кеті	Змусити Кеті побачити те, що я вибрав.	Взаємна вигода: знайти фільм, що сподобається обом.	Кеті стане рідше ходити зі мною кудись; вона буде злитися на мене весь вечір.

На цей крок піде багато часу, тому що треба заповнити таку таблицю для кожної сфери життя, в якій Вибраність створює проблеми. Ці сфери можуть бути неявними та непомітними. Наприклад, коли Мел іде до ресторану, йому потрібно, щоб у приміщенні була певна температура, стіл стояв у правильному місці тощо. Його обраність проникла у всі аспекти його життя.

Якщо ви ходите до терапевта, він допоможе вам виконати це завдання. Як ми вже зазначили, свою роль відіграють родина та друзі. Важливо звертатися до інших, тому що самі ви не усвідомлюєте, як часто під впливом пастки.

4. Зробіть картки, які допоможуть вам подолати свою Обраність та проблеми із самодисципліною у кожній ситуації. Тепер ми хочемо, щоб ви почали боротися зі своєю пасткою. Коли б ви не потрапили в ситуацію, вказану в таблиці, поведіться згідно з нормами, а не імпульсивно чи недисципліновано.

Картки можуть допомогти. Складіть картку для кожної ситуації. Використовуйте її напередодні, щоб підготуватися, і під час ситуації (якщо можливо) – як нагадування.

Коли писатимете картку, не забудьте про наступні пункти:

Як написати картку Вибраності

1. Налаштуйтеся на потреби оточуючих. Намагайтеся зрозуміти, що вони відчувають. Співпереживайте.

2. Націльтеся на взаємну вигоду, справедливість і рівність як на основні принципи, що спрямовують вашу поведінку.

3. Запитуйте себе, чи важлива ваша негайна потреба, щоб ризикнути і випробувати негативні наслідки (наприклад, зіпсувати відносини з друзями, втратити роботу).

4. Навчіться терпінню на шляху до довгострокової мети. Як то кажуть: "Любиш кататися - люби і саночки возити".

Ось приклад картки, яку написав Мел для ситуації «Відчуваю потяг до іншої жінки».

Картка Вибраності

Я знаю, що зараз мене приваблює ця жінка, і я вже планую, як затягну її в ліжко. Але якщо я це зроблю, Кеті дуже розсердиться і образиться. Я не хочу, щоб Кеті спала з кожним зустрічним, тому і я не маю так чинити. Секс із цією жінкою не такий важливий, як мій шлюб із Кеті. Якщо я продовжу спати з усіма поспіль, я точно її втрачу. Я люблю Кеті і хочу бути з нею до кінця моїх днів.

Мел мало не втратив Кеті. Небезпека була реальною і картка нагадувала йому про це. Любов Мела до Кеті стала важелем, який підштовхнув його до зміни.

Перерахуйте ситуації, коли ви поведетеся нормально і коли ваша поведінка продиктована пасткою. Цей список може об'єктивно продемонструвати ваш прогрес.

5. Просіть оточуючих оцінювати вашу поведінку, коли змінюватиметеся. Вам важливо залучити людей, яким ви довіряєте, у свої спроби змінитись. Запитайте друзів, колег та коханих, які ваші успіхи. Вони помітили зміни? У яких сферах ще потрібно працювати над поліпшенням?

Обраність настільки стала частиною вашого існування, що вам важко побачити її. Навколишнім вона помітніша. Їхні відгуки допоможуть вам розвинути власне бачення.

Вони також дозволять вам поступово зрозуміти, що таке нормальна поведінка. Що зазвичай роблять для інших людей? Що означає справедливість та рівність у відносинах? Яких домовленостей люди зазвичай дотримуються? Продовжуйте вивчити ці питання. Усвідомте те, що інші люди давно зрозуміли – негласні правила життя в суспільстві.

6. Намагайтеся зрозуміти почуття людей навколо вас. Ваш недолік емпатії підтримує пастку Вибраності.

КЕТІ: Мел ніби не розуміє, наскільки мені боляче. Він думає, що може мені зраджувати і нічого страшного в цьому

немає. Хоч би скільки я плакала, нічого не змінюється.

ТЕРАПЕВТ: Твій біль його не зупиняє.

Мел: Я не розумію, що тут такого. Навіщо ти роздмухуєш проблему?

Мел нічого не знає про почуття інших людей. Це вірно для більшості людей з розпещеністю. Егоцентризм так давно прижився в них, що вони зовсім не уявляють, як сильно від цього страждають інші. Величезна область зв'язків між людьми вислизає від їхнього погляду.

Реакції інших – важливі підказки у спілкуванні. Вони допомагають нам вирішити, як поводитися. Мел діяв без цих підказок. Він знаходився у вакуумі і не міг зрозуміти, коли перетинає межу розсудливості. Він просто вважав, що якщо йому добре, то все гаразд.

У терапії для пар ми робимо вправу «дзеркало», щоб допомогти людям навчитися співпереживати. «Дзеркало» – це форма активного слухання. Ця вправа має дві частини. Спочатку ви переказуєте, що почули від іншої людини, потім кажете, як, на вашу думку, ця людина відчувається.

КЕТІ: Я починаю сильно злитися через те, як він зневажає мною, коли ми вдома. Якщо ми дивимося телевізор і він хоче щось з'їсти, він велить мені піти та принести це. І коли я прошу почекати до рекламної паузи, він починає грубіювати.

Терапевт: (Мелу): Можеш переказати це, а потім відповісти?

Мел: Ти кажеш, що я занадто сильно зневажаю тобою вдома, що я змушую тебе приносити мені їжу, коли ми дивимося телевізор. І що ти відчуваєш? Ти злишся.

Почніть звертати увагу інших людей. Потренуйтеся вислуховувати їхні скарги та проблеми. Спробуйте зрозуміти, що вони відчувають, коли ви не зважаєте на їхні потреби. Вчіться співпереживати, не переходячи до самооборони.

7. Якщо ваша пастка – це форма Контратаки, постарайтеся зрозуміти, які пастки лежать у її

основі. Зверніться до відповідних змін техніки. Якщо Обраність допомагає вам справлятися з іншою пасткою – Емоційною депривацією, Неповноцінністю чи Вигнанням із суспільства, – спробуйте використати техніки, які ми рекомендуємо у відповідних розділах книги. Поки ви не розберетеся з основною пасткою, вам буде дуже важко змінитись.

Один із головних аспектів зміни для вас – усвідомлення власної *вразливості*. Ваша Обраність – це відчайдушна спроба контратакувати, щоб не відчувати біль від вразливості. Якщо ви не визнаєте глибинне почуття позбавлення, неповноцінності чи вигнання з суспільства, ви не зможете змінитись.

Ваша Обраність – це все чи нічого. Ви або отримуєте все, що бажаєте, або позбавлені цього; або ви ідеальні, або неповноцінні; вас або люблять, або відкидають. Вам потрібно запам'ятати, що є і середина, що ваші потреби можуть задовольнитись на помірному рівні.

Вам не потрібно бути особливим, вимагати та контролювати, щоб отримувати бажане. Відмовтеся від Контратак. Зосередьтеся на близьких відносинах, щоб близькість з іншими людьми задовольняла ваші потреби. Навчіться просити те, чого бажаєте, не вимагаючи цього. Намагайтеся бути чеснішими з собою. Будьте відкритішими. Навчіться говорити, хто ви, не намагаючись нічого приховати, переінакшити чи справити враження.

Ми знаємо: вам буде тяжко. Ви боїтеся залишитися вразливим, безпорадним та оголеним; боїтеся, що ваші потреби не будуть задоволені та інші люди вас ніколи не приймуть. Але ви виявите, що все може бути інакше і ваше життя стає набагато приємнішим. Наслідуючи техніки зміни ваших основних пасток, ви можете тримати процес під контролем.

8. Якщо у вас проблеми з самодисципліною, складіть ієрархію завдань з точки зору нудьги або роздратування, які вони викликають у вас. Поступово рухайтесь вгору ієрархії. Це спосіб навчитися самодисципліни. Ми хочемо, щоб ви ставили собі завдання і змушували себе виконувати їх.

Це теж буде нелегко, іноді нудно, а часом нудно. Але вважайте, що ви вчитеся. Ви збільшуєте свою стійкість до

подразнення. Нагадуйте собі про її переваги у довгостроковій перспективі.

Складіть список завдань від середньої до екстремальної складності. Використовуйте наступну шкалу, щоб оцінити складність пунктів у списку. Оцініть, наскільки важко *вам* виконати їх. Наприклад, заповнити заяву на роботу нескладно для більшості людей, але це *велика проблема* для Ніни.

Шкала складності

0 Дуже легко

2 Трохи важко

4 Середньо важко

6 Дуже важко

8 Майже неможливо

Наприклад, ось ієрархія, яку склала Ніна.

Задачі, що потребують самодисципліни	Складність
1. Помити посуд.	2
2. Раз на тиждень ходити за продуктами.	3
3. Займатися фізкультурою двічі на тиждень.	4
4. Щодня переглядати оголошення про найм.	5
5. Скласти сімейний	5

бюджет.	
6. Записуватись на співбесіди по телефону.	6
7. Ходити на співбесіди.	7
8. Заповнити заяву про прийом на роботу.	7
9. Протягом тижня витратити всі гроші на сім і нічого не витратити на себе.	8
10. Піти на курси підвищення кваліфікації	8

Намагайтеся виконувати по одному пункту ієрархії на тиждень. Ви можете включити деякі з них у повсякденні справи. Виконавши всі пункти, заведіть звичку щотижня ставити собі певні мети. Підтримуйте свій успіх. Не скочуйте в стару, недисципліновану поведінку.

9. Якщо вам важко контролювати емоції, освойте техніку тайм-ауту. Техніки тайм-ауту особливо добре допомагають контролювати гнів. Коли ви збираєтеся випустити пару, вони дозволяють вам зупинитися і вийти із ситуації до того, як ви вибухнете. Взявши себе до рук, ви зможете раціонально вирішити, чи варто давати собі волю.

Навчіться використовувати наростаючий гнів як підказку для запуску стратегії контролю. Оцінюйте свій гнів за наступною шкалою.

Шкала Гніву

0 Зовсім не злюсь

2 Трохи злюсь

4 Злюсь

6 Сильно злюсь

8 У люті

Коли ваш гнів досягає 4 і вище за шкалою від 0 до 8, беріть тайм-аут. Вибачтеся і зробіть паузу (наприклад, скажіть співрозмовнику щось на кшталт: «Вибач, але мені потрібно хвилинку подумати на самоті. Давай домовимо трохи пізніше»). Якщо це неможливо, почніть вважати себе, поки ваш гнів не опуститься нижче 4.

Коли це станеться, подумайте, як ви хочете відреагувати. Можливо, вам все ж таки захочеться висловити співрозмовнику свій гнів. Але зробіть це правильно – впевнено, спокійно та тримаючи себе в руках. Не накидайтеся на людину. Поясніть, які дії вас засмутили.

З іншого боку, ви можете вирішити *стримати* гнів. Зрештою, скільки разів ви вибухали, а згодом каялися?

10. Якщо у вас залежить обраність, складіть ієрархію завдань з погляду складності. Поступово почніть робити те, що ви дозволяєте іншим людям робити за вас. Доводьте собі,

що це можете. Розвивайте свої вміння. Ми хочемо, щоб ви звернулися до глибинної пастки Залежності.

Складіть список переваг та недоліків маніпулювання оточуючими для отримання їхньої турботи. Як це впливає на ваше самовідчуття та на їхнє життя?

Нині було легко перерахувати переваги. За неї все робили інші, у них це виходило краще, а їй діставалося те, що вона хотіла. Їй було важче усвідомити недоліки.

Ніна: Мені здається, я від усіх відстаю. Я не здатна робити те, що вміють люди вдвічі молодші за мене. Навіть підлітки можуть знайти роботу та навчатися різних речей.

Через цю пастку ви втрачаєте повагу до себе. Ви не можете розвиватися в одному темпі з однолітками. Ваша залежність тягне сили з інших і завдає вам шкоди.

Перерахуйте ті послуги близьких людей, яких можна поступово відмовитися. Важливо пояснити все, що відбувається тим, хто посилює вашу пастку, і поступово взяти на себе більшу частину відповідальності за своє життя.

Складіть ієрархію завдань і поступово рухайтесь нею. Спочатку виконайте завдання легше і поступово переходьте до найскладніших. Відточуйте свою майстерність та компетентність.

У вас дві пастки – Залежність та Вибраність. Вам потрібно звернутись до обох. Виконайте зміни, описані в розділі Залежність.

Як допомогти іншим людям подолати Обраність?

Як допомогти вашому знайомому подолати проблему з кордонами

1. Визначте свої важелі впливу. Що він/вона цінує? Ваша повага? Гроші? Роботу? Кохання?

2. Як далеко ви готові зайти, щоб переконати людину змінитись? Ви можете залишити партнера? Звільнити працівника?

3. Підійдіть до Вибраної людини та висловіть свої претензії, не переходячи в атаку. Запитайте, чи він/вона знає, що ви відчуваєте. Він хоче працювати, щоб змінитися?

4. Якщо він/вона погоджується, пройдіть разом інші етапи, описані в цьому розділі.

5. Якщо він/вона не реагує, розкажіть про наслідки, які настануть, якщо все залишиться без змін. Намагайтеся скласти ієрархію негативних наслідків. Почніть застосовувати їх по одному, доки Вибрана людина не захоче з вами співпрацювати. Постарайтесь зрозуміти, як важко йому змінитися, але зберігайте твердість.

6. Пам'ятайте, що іноді неможливо змусити людину з цією пасткою змінитись. Якщо у вас немає сильних важелів, можливо, вам не вдасться досягти успіху. Будьте готові заплатити за своє рішення наполягти на перерві. Складіть список достоїнств і недоліків прагнення зміни і усвідомлюйте ризик нарватися на конфлікт і, можливо, розірвати відносини. Зробіть свідомий вибір.

І Мел, і Ніна – незвичайні люди з пасткою Обраності, здатні змінитись. Що відрізняє їхню відмінність від інших? В обох були партнери, яких вони любили і які хотіли втекти від них. Кохання – це потужний важіль дії.

Перестаньте чекати, що ваш вибраний партнер зміниться. Вам треба змінитись і навчитись справлятися зі своїм партнером. Життя з Обраною людиною - це навик, і цілком можливо, що вам вдасться його освоїти. За своєю суттю це вміння встановлювати обмеження. Вибрані люди – нарциси. Їм не вистачає емпатії, вони люблять звинувачувати і вважають, що їм належить більше, ніж можуть дати у відповідь. Вони ніколи самі не встановлюють кордону. Ви повинні зробити це за них.

Коли Кеті тільки почала терапію, вона вірила, що, якби тільки Мел побачив, який сильний біль завдають їй його зради, він перестав би так поводитися. Вона продовжувала показувати йому свій біль.

KETI: Я не розуміла ... Я ніколи б не образила його так. Я не змогла б винести цього, дивитися, як він мучиться. Були моменти, коли я майже готова була накласти на себе руки. Я

не могла збагнути, як він бачить, що завдає мені біль, але продовжує змінювати.

Кеті довелося зрозуміти, що її біль *ніколи* не зупинила Мела. Ви також маєте це визнати. Демонстрація болю Вибраній людині майже завжди марна.

Натомість вам потрібно встановити межі. Використовуйте будь-які важелі, які ви маєте. Коли Кеті сказала Мелу, що покине його, якщо він не піде на терапію, вона використала цей важіль, щоб встановити межі. Звісно, на цьому Кеті не зупинилася. Це був лише початок. Під час терапії Мел усіма силами уникав змін. Він продовжував звинувачувати Кеті, щоб змусити її підкоритися та здатися.

Кеті доводилося постійно підтримувати себе. Вона навчилася твердо говорити: "Твоя поведінка неприпустима". Їй довелося встановити кордони у всіх аспектах життя – від загрози «Якщо ти знову зміниш мені, я піду від тебе» до попередження «Якщо ти залишиш брудний одяг на підлозі, а не в кошику для білизни, я не пратиму її». Вона більше не давала Мелі можливості маніпулювати нею за допомогою провини і перестала просити у нього дозволу жити своїм життям. Коли вона хотіла кудись піти з друзями або на вечірні курси, вона робила це, не оглядаючись на думку Мела.

Це не означає, що Кеті почала погано ставитися до Мела. Швидше вона навчилася поводитися з ним у більш спокійній, стриманій манері. Сама вона стала набагато приємнішою у спілкуванні: пропорції того, що вона давала та отримувала у відносинах, стали вирівнюватися, і вона менше злилася.

У глибині душі Мел хотів, щоб Кеті встановила межі. Так він почував себе спокійніше та впевненіше. Він почав поважати Кеті, чого йому також хотілося.

Декілька слів наостанок

Дослідження показали, що чим сильніше пацієнти страждають, коли приходять на терапію, тим більша ймовірність, що вони зміняться. Заради вашого блага ми сподіваємося, що ви хоч трохи страждаєте та знайдете привід подолати свою

Обраність. Не зробивши цього, ви ніколи не розкриєте свій потенціал у роботі та коханні.

17

Філософія зміни

Сім передумов

Процес зміни непростий. Ми щодня спостерігаємо, як пацієнти намагаються подолати глибоко всередині закономірності поведінки, що засіли. Ми й самі проходимо через процеси зростання і бачимо, як болісно це для наших друзів та членів сім'ї.

Книги, подібні до цієї, напевно, змушують думати, що змінюватися простіше, ніж це відбувається насправді. І все ж таки нам хочеться підготувати вас до злетів і падінь дорослішання. Не дивуйтеся, що зміна буде непередбачуваною. Пацієнти завжди розповідають, що це «крок уперед та два кроки назад». Намагаючись змінитись, ви зустрінете на шляху безліч перешкод. П'ятий розділ описує багато з них і пропонує рішення.

В основі нашого підходу до зміни лежить філософія, яка включає кілька передумов. У нас немає чітких аргументів, і все ж таки змінюватися легше, якщо прийняти ці переконання на віру.

По-перше, *частина нашої натури завжди хоче бути щасливою та задоволеною*. Іноді цей процес називають *самоактуалізацією*. Ми припускаємо, що здорову особу роками було поховано під пластами ігнорування, підпорядкування, насильства, критики та інших руйнівних сил. Процес зміни означає пробудження цієї здорової сторони та здобуття надії.

По-друге, ми припускаємо, що *існує кілька базових потреб чи бажань, задоволення яких приведе більшість із нас до більш щасливого існування*. Це потреба будувати стосунки та відчувати зв'язок з іншими людьми; потреба бути самостійним та незалежним; потреба бути бажаною, вмілою, успішною, привабливою, гідною – бути «хорошою» людиною серед подібних нам; потреба висловлювати іншим свої почуття та бажання, наполягати на своєму; потреба у задоволенні, радості, творчості – займатися інтересами, хобі та приємними справами; і, нарешті,

потреба допомагати іншим, виявляти турботу та любов. У цьому розділі ми докладніше обговоримо ці потреби.

Третє ключове становище у методі пасток: *люди можуть змінитися найглибшому, базовому рівні.* Деякі скептично ставляться до цього процесу. Вони впевнені, що основа нашої особистості задана генетично та повністю сформована до кінця дитинства або навіть раніше, а серйозна зміна особистості у дорослому віці неможлива чи неймовірна. Ми заперечуємо цю ідею, бо щодня бачимо, як люди кардинально змінюються. Тим не менш, ми визнаємо, що зміна глибинних закономірностей вкрай важко. Наш вроджений темперамент разом з раннім досвідом спілкування в сім'ї та однолітками породжує потужні сили, які противляться зміні. Однак, хоча наші дитячі переживання перешкоджають зміні, вони не роблять її неможливою. Чим руйнівніші ці ранні сили, тим старанніше нам доведеться працювати, щоб міняти пастки, і тим більше підтримки нам знадобиться від оточуючих.

Четверта передумова: ми всі схильні чинити опір глибинним змінам. Це переконання має важливі наслідки. Воно припускає, що *навряд чи нам вдасться змінити базові пастки несвідомо.* Більшість із нас мислить, відчуває, будує стосунки та живе повсякденним життям на автопілоті. Ця поведінка нам зручна і знайома, і ми навряд чи змінимо її, якщо не приймемо узгоджене, вольове та послідовне рішення зробити це. Змін не буде, поки ми чекаємо, що вони трапляться власними силами. Ми приречені повторювати помилки минулого, спадщину наших батьків і прабатьків, якщо не робимо рішучих і наполегливих кроків.

П'ята передумова: у кожного з нас сильна схильність уникати болю. Це і добре, і погано. Хороші новини: більшість із нас хоче отримувати досвід, що приносить задоволення та радість. Погані новини: *ми уникаємо ситуацій та почуттів, які завдають біль, навіть коли зіткнення з ними може призвести до внутрішнього зростання.* Це один із найнебезпечніших каменів спотикання на шляху до зміни. Щоб змінити глибинні пастки, ми повинні бути готові віч-на-віч зустрітися з хворобливими спогадами, які будять такі емоції, як сум, злість, тривога, вина і сором. Ми повинні

свідомо зіткнутися із ситуаціями, яких уникали більшу частину життя, бо боїмося невдачі, знедоленості чи приниження. Без цього ми приречені повторювати закономірності, які завдають нам болю. Багато пацієнтів кидають терапію, аби не відчувати ці емоції. Люди впадають у залежність від алкоголю та наркотиків. Але нам треба стикатися з болем, щоби змінюватися.

По-шосте, ми не вважаємо, що щось одне із технік чи підходів до зміни підійде для всіх. Найефективніший спосіб зміни інтегрує та поєднує у собі різноманітність стратегій. Підхід пасток базується на когнітивній, поведінковій, експериментальній техніках, роботі з внутрішньою дитиною, психоаналізі та міжособистісній терапії. Ми зібрали кілька сильних засобів, які допомагають змінитися, і впевнені, що багатьом людям ця терапія виявиться кориснішою, ніж інші методики, які використовують лише одну чи дві з цих практик. Ми наполягаємо, що треба шукати різні підходи та терапевтів, які практикують кілька моделей, а не лише одну чи дві. Ми не чекаємо, що всім допоможе наш підхід пасток, але сподіваємось виявитися успішнішим, ніж терапія одного вузького напрямку.

Створення особистого бачення

Наша остання причина зміни – потреба створити особисте бачення. Зміна - це відсутність пасток. Кожен із нас повинен зрозуміти, ким хоче бути і чого хоче від життя. Ми відчуваємо, що необхідно знайти цей напрямок до того, як ви зайдете надто далеко в процесі змін. Уявіть собі щось більше, ніж зникнення пасток, – образ, що веде вас до задоволення, щастя та самореалізації.

Багато хто з нас йде по життю лише з невиразним відчуттям того, куди лежить шлях. Це пояснює, чому багато хто досягає середніх років або пенсії з почуттям розчарування. Адже в нас ніколи не було великих цілей, яких ми прагнули б. Ми ніби граємо у футбол, не знаючи, де ворота, чи сідаємо у літак і не знаємо, куди летимо. Кожному з нас потрібний план. *Одинадцять пасток – це перешкоди шляху до досягнення наших цілей; вони не підкажуть, що нам потрібне для щастя.* Розробивши набір цілей, ви можете розпочати планувати певні кроки до їхнього

досягнення. Ми наполягаємо, щоб ви підходили до зміни стратегічно, а не навмання.

Щоб створити особисте бачення, вам потрібно відкрити свої *природні схильності*, у тому числі ті інтереси, відносини та заняття, що призводять до почуття задоволення. Ми вважаємо, що кожна людина має вроджений набір особистих переваг. Можливо, найважливіше завдання нашого життя – зрозуміти їх. Найкраще слухати свої емоції та тілесні відчуття. Займаючись приємними справами або вступаючи у відносини, що реалізують наші природні схильності, ми відчуваємо задоволення чи радість.

На жаль, багато хто з нас з дитинства звикли не надавати значення природним схильностям, а робити те, чого від нас чекають інші. Нас змушують бути жорсткими, хоча за натурою ми чутливі; займатися медициною, хоча наша природна схильність – спорт; бути звичайними, хоча ми не такі, як усі; дотримуватися порядку, хоча ми любимо імпровізацію.

Можна без кінця перераховувати приклади того, як батьки та вчителі з найкращих спонукань змушують нас відвернутися від нашої природи. Звичайно, ми не можемо егоїстично прагнути лише того, чого нам хочеться. Потрібно знайти баланс між потребами суспільства та особистим задоволенням. Ми не захищаємо філософію нарцисного існування. Однак багатьох із нас занадто сильно вчили, соціалізували та штовхали в обійми чужих очікувань.

Багатьом потрібно повернути цей процес, щоб змінитися. Ми повинні зрозуміти, хто ми такі і що робить нас щасливими, не покладаючись лише на те, що робить людей щасливими навколо нас. Звичайно, терапевти не можуть розробити це бачення за вас, але здатні задати напрямок, підказати питання, які ви поставите самі собі. Ми вже обговорили тут ключові потреби, які можуть спричинити щастя (це було друге становище нашої філософії). Тепер опишемо їх докладніше.

Перша сфера змін стосується *стосунків*. Як ви уявляєте оптимальні відносини? Якими бачите зв'язки з іншими людьми? Подумайте про близькі стосунки. Який їхній тип вам ближче? Що вам важливіше – пристрасть, романтика,

товариство, сім'я? Які цілі ви ставите собі у пошуках партнера? Наскільки важлива вам емоційна близькість проти сексуальним потягом?

Відносини – це майже завжди компроміс. Розумні компроміси важко даються багатьом із нас, тому що ми не відчуваємо зв'язку з нашими природними нахилами. Мало хто знаходить партнера на все життя та отримує від нього все необхідне. Тому доводиться робити вибір. Що вам найважливіше у виборі партнера? Які менш важливі якості були б хороші, але без них ви б у крайньому випадку обійшлись? Наприклад, ви хочете любити людину і відчувати близькість, але відчувати до неї менше пристрасті. Ми не віримо в ідеальні відносини, які однаково добрі для всіх; вам потрібно вирішити, що підходить саме вам.

Яких соціальних відносин ви хочете? Яких друзів? Наскільки ви прагнете «світського життя»? Чи важливо вам брати участь у діяльності своєї спільноти? Ви хочете бути членом церкви чи синагоги; працювати зі школами чи органами адміністрації; брати участь у групах підтримки? Наскільки близько ви готові спілкуватися з товаришами по службі на роботі? Ці рішення вам доведеться ухвалити, спираючись на свої природні нахили.

Емоційна депривація, Недовіра і Жорстоке поводження, Знедоленість чи Вигнання з суспільства – найбільші перепони у розвиток відносин. Перемігши їх, ви побудуєте глибші зв'язки з людьми. Ваше розуміння стосунків направить вас у боротьбі з цими пастками.

Друга ключова сфера змін – *самотійність*. Який вам оптимальний рівень незалежності? Звичайно, ви прагнете незалежності та впевненості, хочете бути сильною особистістю. Але який баланс автономії та єднання з іншими принесе вам більше щастя? Деяким людям більше підходить вирішення завдань самотужки. Інші стають щасливішими, спілкуючись і будуючи стосунки.

Автономія дає вам свободу шукати здорові стосунки та уникати чи йти з нездорових. Ви маєте право зберігати зв'язки, тому що вам цього *хочеться*, а не тому, що це *потрібно*. Багато людей з пастками Залежності та Вразливості почуваються в пастці руйнівних відносин. Вони бояться піти та самотійно зіткнутися зі

світом. Ці дві пастки – найбільші перепони по дорозі розвитку здорового рівня автономії.

Автономія – життєво важливий компонент реалізації ваших природних нахилів. Для неї необхідно розвивати почуття індивідуальності. Ви вільні бути собою. Неважливо, чи ви вважаєте за краще бути музикантом, художником, письменником, спортсменом, механіком, актором, домогосподаркою, мандрівником, натуралістом, доглядальницею або лідером, - ви маєте право прагнути до своєї мрії. Ви не боїтеся виходити у світ і не губитеся у стосунках, живучи життям вашого партнера замість свого.

Третій компонент зміни – *самооцінка*. Як і автономія, вона дарує *волю*. Пастки Неповноцінності та Неспроможності – блоки на шляху до високої самооцінки. Почуття неповноцінності та сорому тягне вас донизу, змушуючи упускати можливості. Сором - як важка чорна хмара, що оточує і паралізує вас: вона не дає вам спілкуватися, висловлювати себе, задовольняти свої потреби, розвиватися.

Ви хочете вибрати життя, яке підвищить вашу самооцінку. Як змінити на краще думку про себе, прийняти себе без сорому та невпевненості? Які ваші сильні сторони та як їх можна розвивати? Які ваші слабкості можна виправити?

Четверта сфера зміни – *самовпевненість і самовираження*. Це здатність зробити так, щоб ваші потреби задовольнялися, а виявлялися почуття. Якщо ви можете постояти за себе, вам вдасться дотримуватися своїх природних нахилів і отримувати задоволення від життя. Як ви можете себе виразити?

Покірність та Завищені Стандарти – перешкоди на шляху до впевненості у собі. З покірністю ви відкидаєте власні потреби та задоволення, щоб допомогти іншим і уникнути їхнього гніву. З Завищеними Стандартами ви відкидаєте свої потреби та задоволення, щоб заробити схвалення та популярність та врятуватися від сорому. Досягнення та перфекціонізм стають метою вашого життя за рахунок щастя та задоволення.

Пристрасть, творчість, спонтанність та веселощі підвищують якість вашого життя. Важливо іноді розслаблятися, дозволяти собі радість та задоволення. Якщо ви відмовитеся від

самовпевненості та самовираження, життя здається вам важким і ви впадете у відчай. *Для зміни потрібно дозволити собі задовольняти свої основні потреби і дотримуватися схильностей, зайвий раз не завдаючи біль оточуючим.*

П'ята сфера зростання, не менш важлива за решту чотирьох, – *турбота про інших*. Одна із сторін життя, яка приносить найбільше задоволення, – це вміння ділитися та співпереживати. Вибраність заважає вам піклуватися про людей навколо вас. Залучення до суспільного життя, благодійність, турбота про своїх та чужих дітей, допомогу друзям – все це зв'язок із чимось, що виходить за межі вашої особистості. Який внесок у світ ви можете зробити?

Духовність та релігійні вірування можуть стати важливими компонентами відчуття себе частиною світу. Більшість релігійних і духовних підходів об'єднує вихід за межі турботи про себе та свою сім'ю – у Всесвіт. Багато форм релігійного досвіду дарують цей додатковий вимір та задоволення.

Подумайте про сфери, які ми описали, та розвивайте своє бачення життя. Багато цілей універсальні: любов, самовираження, задоволення, свобода, духовність, щедрість – цього хоче більшість із нас. Однак вони часто стикаються між собою. Наприклад, пристрасть може конфліктувати зі стабільністю, самостійністю та близькістю, самовираження – із турботою про інших. Вам доведеться розставити пріоритети та вибрати баланс, який вам здається правильним. З'єднайте елементи цих великих цілей у свій власний унікальний шлях відповідно до ваших потреб та пріоритетів.

Емпатична боротьба із собою

Ми вивели термін, який описує те, що вважаємо здоровим ставленням до зміни: *емпатична боротьба із собою*. Співпереживайте собі, постійно підштовхуючи себе зміну. Багато людей або критикують себе надто сильно, коли не відчують, що досить змінилися, або вигадують собі виправдання.

Як ми вже неодноразово наголошували, процес зміни дуже складний. Насамперед будьте поблажливі до себе. Ви намагаєтеся робити все можливе. З розумінням поставтеся до

своїх обмежень та недоліків. Пам'ятайте, що пастки дуже важко змінити. Важливо, щоб ви зрозуміли, як так стали. *Пам'ятайте джерела своїх пасток і намагайтеся співчувати своїй дитячій особистості.*

Так само важливо брати на себе відповідальність за зміну. Багато груп підтримки піддавалися критиці за те, що вчили своїх учасників почуватися жертвами батьків, але не брати на себе відповідальність за зміну. Це серйозний ризик. Життєво необхідно продовжувати боротися із собою. Будьте наполегливими. Не відкладайте зміну, чекаючи на більш відповідний час. Найкраще розпочати прямо зараз. Неважливо, скільки шкоди вам завдали в дитинстві, це не забирає у вас відповідальності за зміни у сьогоденні. *Дитячий біль пояснює, чому змінюватися так важко та довго; але вона не виправдовує того, хто дозволяє руйнівній поведінці продовжуватися, не намагаючись її змінити.*

Будьте чесні із собою. Усвідомте важливість зіткнення з реальністю. Стільки людей вводять себе в оману, чіпляючись за ілюзії того, якими вони хотіли б бути, чи якими хотіли б бачити інших людей! Вони не готові визнати себе справжніх – свою холодність, смуток, злість, тривогу. Подивіться свою реальну ситуацію. Самообман призведе лише до того, що ви й надалі руйнуватимете себе і заважатимете собі заводити цінні стосунки.

Примусьте себе змінюватися з тією швидкістю, якою зможете впоратися. Ми не можемо розібратися з усім одразу, тому нам потрібно поступово працювати із пастками. Вірте, що ви досягнете мети. Віра допоможе вам впоратися з невдачами та розчаруваннями. Будьте терплячими і наполегливими, і одного разу ваше бачення стане реальністю.

На жаль, деякі зміни не можна зробити маленькими кроками. Вони вимагають стрибка у прірву, високого ступеня ризику. Іноді, щоб вирости, потрібно зробити великі зміни: відхід від відносин, зміну роботи або переїзд в інше місто. У міру того, як ми краще дізнаємося про свої природні нахили і долаємо пастки, ми розриваємо зв'язки з минулим. Можливо, вам доведеться кинути безпечні дитячі шаблони поведінки, щоб вирости у дорослого, яким ви хочете бути.

Допомога з боку

Поодиначі змінюватись важко. Легше це робити, коли у вас є союзники. Звертайтеся за допомогою до людей, які вас люблять. Дайте шанс друзям та членам сім'ї. Розкажіть їм, що ви намагаєтесь зробити, і заручіться їхньою допомогою.

Іноді друзі або родичі можуть служити менторами або рольовими моделями, дати пораду, повчання та натхнення. Знайомство з кимось, хто вже досягнув якоїсь з ваших цілей, зробить процес зміни *реальнішим* і подарує вам віру в те, що можна змінитися.

Друзі та члени сім'ї часто бувають об'єктивнішими за вас. Вони допомагають аналізувати та підштовхують вас до важких завдань. Вам буде важко змінитись без допомоги людини, яка бачить ваші недоліки збоку.

На жаль, не завжди можливо звернутися до сім'ї та друзів. У вас їх немає, або у них дуже багато проблем. Часто близькі посилюють ваші пастки, замість підтримати вас. Якщо так, задумайтесь про професійну допомогу.

Є й інші випадки, коли варто звернутись до професіонала. Наприклад, ваші симптоми настільки серйозні, що заважають вам жити; ви тупцюєте на одному місці і не знаєте, куди йти; Зміна здається нездійсненною. Вдавайтесь до професійної допомоги, коли ви переживаєте життєву кризу – розрив тривалих стосунків чи втрата роботи; тоді вам потрібна підтримка і ви більш сприйнятливі до змін. Подумайте про допомогу, якщо у вас було важке дитинство, в якому було емоційне, фізичне чи сексуальне насильство. Нарешті, якщо через свої проблеми ви шкодите іншим, професійна терапія вам точно необхідна.

При серйозних симптомах іноді використовують психофармакологію. Наприклад, у вас серйозна депресія: ви відчуваєтеся жалюгідним, у вас проблеми з їжею та сном, ви здається собі повільним, втрачаєте працездатність, не можете зосередитися; ви втратили інтерес до речей, які вас радували, і навіть замислюєтесь про самогубство. У цьому випадку негайно зверніться до професіоналів.

Можливо, ви маєте ознаки тривожного розладу: панічні атаки, множинні фобії, obsесивно-компульсивні симптоми або сильну тривогу. Ви так боїтеся спілкування, що зовсім уникаєте його. Це також причина отримати професійну допомогу.

У вас може бути залежність від алкоголю та наркотиків або посттравматичний стресовий розлад, при якому вас мучить якась подія з минулого. Вас мучать яскраві спогади або нічні кошмари, ви відчуваєтеся приголомшеним і відчуженим. Трапляються серйозні розлади харчування - булімія або анорексія. Ваше бажання скинути вагу так сильно, що ви об'їдаєтеся, а потім якимось чином очищаєте шлунок або їсте все менше і менше, худнучи з небезпекою для здоров'я. Будь-що зверніться до професіонала, якщо страждаєте від цих серйозних розладів.

Вибір терапевта

Наважившись отримання професійної допомоги, ви повинні добре продумати, якого терапевта звернутися. Тут нема універсальних рекомендацій. Вибір терапевта – ще один приклад дотримання ваших природних нахилів.

Дуже важливо, щоб терапевт мав документи, що підтверджують його кваліфікацію. Вам потрібен освічений і наступний етичний кодекс фахівець, адже ви довіряєте йому свій добробут. Хоча ми самі психологи, ми також рекомендуємо соціальних працівників, психіатрів та психіатричних медсестер, *якщо вони мають досвід роботи з вашою проблемою*. Усі ці професії вимагають як мінімум диплома університету та державної ліцензії. Серед них ви скоріше знайдете людину з відповідними знаннями, клінічною практикою, зв'язками з професійними асоціаціями, високими стандартами, етичним кодексом та відповідальністю перед громадськістю. Чим серйозніші ваші симптоми, тим це важливіше.

Існує багато різних шкіл терапії. Як уже говорилося в цьому розділі, ми вважаємо неправильним вибирати терапевта, який присвячує себе лише одному підходу чи моделі. Найкращі терапевти здатні поєднати кілька технік і стратегій, залежно від потреб пацієнта.

Вам неймовірно важливо знайти фахівця, який «підійде вам» емоційно – теплого і розуміючого, з ким вам спокійно, хто щиро співчуває вам і кому ви можете довіряти. Ця людина має бути досить твердою, щоб окреслити чіткі межі і зупинити вас, коли ви зіб'єтеся зі шляху. Скептично поставтеся до терапевта, якщо він завжди погоджується і заспокоює вас, здається холодним і відстороненим, зайве вас критикує або має приховані мотиви для роботи з вами.

Уникайте "потягу", яке генерують ваші пастки. Наприклад, при пастці неповноцінності вас може залучати критично налаштований, «зарозумілий» терапевт, хоча він здатний нашкодити вам. Вам більше підійде фахівець, який ставитиметься до вас із теплотою та повагою. Якщо ваша проблема – відсутність зв'язку, замість холодного та відстороненого терапевта вибирайте того, хто дасть вам імпульс спілкування. Вам потрібен не той терапевт, який вас приваблює, а той, хто створить середовище, що підходить для вашої проблеми. У якомусь сенсі він має стати для вас батьком, якого у вас ніколи не було. Ми називаємо це терапією «обмеженого виховання». Один із її аспектів – забезпечення *часткової протиотрутитим* проблемам, з якими ви зіткнулися у дитинстві. Якщо вас мало дбали, терапевт подбає про вас. Якщо вас надмірно критикували, терапевт підтримає та оцінить вас. Якщо ваш батько порушував ваш особистий простір, терапевт поважатиме ваші межі. Якщо з вами були жорстокі, терапевт захистить вас.

Звичайно, не можна чекати, що терапевт повністю замінить батьків, яких вам не вистачало. Це нереально – ви бачите його лише годину чи дві на тиждень. Крім того, поставтеся з недовірою до терапевтів, які змушують вас надмірно залежати від них або обіцяють рівень підтримки, що виходить за межі психотерапії.

Ваш терапевт може також стати рольовою моделлю у сфері, де ви відчуваєте труднощі. Наприклад, він досить наполегливий у тому, чого ви соромитеся, або відкритий, коли ви замкнені. Він може змодельовувати шляхи ефективного вирішення проблем.

Ми також радимо вам вступити в гідну довіру групи підтримки. Системи 12 кроків, такі як АА (Анонімні алкоголіки), ВДА (Дорослі діти алкоголіків), АЛ-АНОН (родичі алкоголіків), СОЗА (Анонімні співзалежні), АН (Анонімні наркомани) та АП (Анонімні переїдають), шановані та відомі світу. Ці групи мають програми, які допоможуть вам змінитися.

Остерігайтесь сект. Ці групи з харизматичними лідерами вербують нових членів (звертають в свою віру) і часто вимагають великі суми грошей вступу чи виходу. Секти культивують залежність і покірність і вселяють своїм членам, що вони особливі і мають таємне знання, якого більше немає ні в кого. Насправді сектантів змушують залишатися дітьми, замість справлятися із запитами дорослого життя. Їх змушують дотримуватися вказівок лідера, а не розкривати свої природні нахили. Якщо ви збираєтеся вступити до групи і не впевнені в її репутації, проконсультуйтеся з одним із професіоналів із психічного здоров'я, згаданих вище, або зателефонуйте до відповідних професійних асоціацій.

Якщо ви хочете, щоб вас направили до терапевта, який використовує пастки, там, де ви живете, зверніться до нас. Більше того, коли ви наважитесь поділитися вашим досвідом застосування цього методу (позитивним чи негативним), ми з радістю прийемо цей відгук. Розкажіть нам свою історію. Хоча ми не можемо надати вам психологічну допомогу поштою, буде дуже цінно отримати від вас інформацію, доки ви проходитье процес змін. Ви можете написати або зателефонувати нам:

Доктор Джеффрі Янг

Нью-Йоркський центр когнітивної терапії

3, East 80th Street, Penthouse

New York, New York 10021

(Тел.: 212-472-1706)

Лікар Джанет Клоско

Центр когнітивної терапії Лонг-Айленда

11 Middleneck Road

Great Neck, New York 11021

(Тел.: 516-466-8485)

Нам хотілося б закінчити цю книгу цитатою з вірша Т. С. Еліота «Літтл Гіддінг»:

Ми не повинні переставати шукати.

Наприкінці будь-якого пошуку

Ми знову повернемося на початок,

І це місце нарешті здасться нам знайомим.

Подяки

У книги «Геть із замкнутого кола!» Особлива роль – це результат і кульмінація нашого багаторічного індивідуального та професійного зростання. Тому ми хочемо подякувати всім, хто зробив свій важливий внесок у нашу роботу як у минулому, так і зараз.

Ми в боргу перед Деном і Тарою Гоулман, без порад, підтримки, віри, ласкавих понукань і, звичайно, дружби ми ніколи не подужали б такий складний проект; перед Артуром Вайнбергером, який багато років підтримував нас, коли ми розвивали нашу схемоцентровану модель; перед Вільямом Зангвіллом, який своєю безцінною та суворою критикою спонукав нас відточувати і вивіряти наші ідеї; перед Девідом Брікером, який, займаючись інноваціями у психотерапії, постійно відкривав перед нами нові перспективи; перед Кеті Фленаган - за допомогу в управлінні Центром, мудрі зауваження та теплоту; перед Біллом Сандерсоном, який виконував важливі обов'язки директора з навчання в Центрі когнітивної терапії Нью-Йорка та одного з директорів Центру когнітивної терапії Лонг-Айленда; перед Марті Слоаном, Річардом Сакеттом, Джейн Рай та іншими нашими друзями та колегами в Нью-Йорку, які сприяли розвитку нашого методу. Ми в боргу перед нашими редакторами Деб Броуді та Олексією Доржинськи, які вдягли цю книгу у форму і задали їй вірний тон; перед нашим агентом Пем Бернстайн, яка допомогла книжці побачити світ.

Д.Я. та Д.К.

Я хотів би висловити особисту подяку ще кільком людям, які відіграли важливу роль у моєму професійному розвитку. Джанет Клоско – за те, що наша співпраця вийшла такою надихаючою та продуктивною. Мені б не вдалося «пристосувати» собі кращого співавтора; Віллу Свіфту, який, як батько, вірив у мене, навіть коли я сам втрачав віру, – дякую, що допомагав мені записувати ідеї на плівку і давав на них цінні коментарі за останні вісім років; Аарону (Тіму) Беку, який багато чому навчив мене завдяки своїм клінічним знанням, проникливому розуму та емпіричному підходу до особистих та професійних проблем. Пітеру Курилову та Артуру Доулу, моїм науковим керівникам, – за дружбу, віру в мої сили та вільнодумство, яке допомогло мені зайнятися когнітивною терапією ще до того, як вона отримала широке визнання; Кендіс, за те, що терпіла мене і віддано брала на себе відповідальність за справи, з якими я сам не впорався; Річарду та Діані Уоттенмейкер, Бобу Спітцеру, Джанет Вільямс, Джину Д'Акілі та багатьом іншим, хто допоміг мені, можливо, навіть того не усвідомлюючи.

Мені пощастило із сім'єю. Ви завжди схвалювали, підтримували і приймали мене, хоч би що зі мною відбувалося. Я хотів би подякувати моїм батькам, дідусям і бабусю, братові Стівена, сестрі Дебру та іншим родичам за те, що терпіли всі мої проблеми. Працюючи з менш щасливими пацієнтами, я дізнався, що таку підтримку не варто сприймати як належне.

Д. Я.

Я подякую всім, хто допоміг мені стати психологом. Я почну з подяки Джеффу Янгу за те, що він став унікальною моделлю для наслідування і навчив мене найкращою з усіх відомих форм терапії. Я дякую моєму наставнику Девіду Барлоу, який пояснив мені, що означає бути професіоналом, і спонукав мене розвивати мої таланти. Я хотіла б сказати спасибі моєму начальнику в Нью-Йорку Віллу Свіфту; Енн де Ленсі, Майку Буркхардту, моїм колегам з інтернатури та іншим викладачам з Університету Брауна та з Університету штату Нью-Йорк в Олбані – Джеррі Черні, Ріку Хаймбергу, Джону Уопнеру, Глену Конраду, Робіну Тассінарі, Джиму Манкузо, Алану Коену, моїм однокласникам за теплу підтримку та всім іншим. І нарешті, я

хочу подякувати членам моєї родини та близьким друзям за все, що вони мені дали.

Д.К.

Бібліографія

BECK, AARON T. (1976) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press. Paperbound edition published by New American Library, New York, 1979.

BECK, AARON T. (1988). *Love is Never Enough*. New York: Harper & Row.

BOWLBY, JOHN (1973). *Separation: Anxiety and Anger*. (Vol. II of *Attachment and Loss*), New York: Basic Books.

BRADSHAW, JOHN (1988). *Healing the Shame That Binds You*. Beach, Fla: Health Communications, Inc.

Burns, DAVID D. (1980). *Feeling Good*. Нью-Йорк: William Morrow & Company, Inc.

FREUD, SIGMUND (1920). *Пікмограма: Стимул Edition 3 Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. (Volume XVIII: 1955). New York: Basic Books, Inc.

HENDREC, HARVILLE (1988). *Getting the Love You Want*. New York: Henry Holt & Company.

PERLS, Frederick S., HEFFERLINE, RF, AND GOODMAN, P. (1969). *В WS Sahakian, Психотерапія і комуністичні*. New York: Rand McNally.

WINNICOTT, DW (1986). *Home Is Where We Start From*. Reading, Mass.: Addison-Wesley Publishing Company, Inc.

YOUNG, JEFFREY E. (1990), *Cognitive Therapy для Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*. Sarasota, Fla: Professional Resource Exchange, Inc.

* * *