

Джеймс & Крейг  
Рапсон Инглиш

# ПОХВАЛИТЕ МЕНЯ



**КАК ПЕРЕСТАТЬ  
ЗАВИСЕТЬ ОТ ЧУЖОГО  
МНЕНИЯ И ОБРЕСТИ  
УВЕРЕННОСТЬ  
В СЕБЕ**

Anxious to Please: 7 Revolutionary Practices for the Chronically Nice



Джеймс Рапсон

**Похвалите меня. Как перестать  
зависеть от чужого мнения и  
обрести уверенность в себе**

«Альпина Диджитал»

2006

**Рапсон Д.**

Похвалите меня. Как перестать зависеть от чужого мнения и обрести уверенность в себе / Д. Рапсон — «Альпина Диджитал», 2006

ISBN 978-5-9614-3529-0

Стремление непременно понравиться окружающим, даже в ущерб себе, хроническая тревожность и неуверенность в себе, заниженная самооценка, беспокойство о том, что подумают другие, встречаются у современных мужчин и женщин настолько часто, что это можно считать эпидемией XXI века. Несмотря на то, что все эти проблемы очень сильно портят нам жизнь, мы редко заостряем на них внимание, так как считаем, что это просто особенности нашей личности, с которыми ничего не поделаешь. Авторы этой книги провели обширное исследование, выявили первопричины подобных проблем и считают, что даже их запущенные формы поддаются корректировке. Они описали семь революционных практик трансформирующегося человека, которые помогут вам измениться, поверить в себя, обрести гармонию в личной жизни и стать счастливым. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-9614-3529-0

© Рапсон Д., 2006

© Альпина Диджитал, 2006

## Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Как ведут себя славные люди	9
Черты характера славных людей	9
Внутренний мир славных людей	10
Эмоциональный фундамент славных людей	10
Вредоносные последствия	11
Тайная эпидемия обнаруживает себя	12
Путь трансформации	13
Замечательная жизнь трансформирующейся личности	13
Часть первая	14
1. Как создать славного человека: последствия тревожной привязанности	14
Все началось, когда я был ребенком	14
Несколько слов о безопасной привязанности	14
Избегающая и дезорганизованная привязанность	15
Между этими крайностями мы обнаруживаем славного человека	16
Славные люди – тревожные люди	17
Из хороших мальчиков и девочек в славных людей	18
Давным-давно...	19
Тревожная привязанность у взрослых	20
Внутренний мир славного человека	20
Последствия тревожности	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Джеймс Рапсон, Крейг Инглиш**

## **Похвалите меня. Как перестать зависеть от чужого мнения и обрести уверенность в себе**

Перевод *Ильи Попенкера*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *М. Лобов*

© James Rapson, Craig English, 2006

Впервые опубликовано в США издательством Sourcebooks, Inc., [www.sourcebooks.com](http://www.sourcebooks.com)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

## Благодарности

Мы глубоко признательны за дружескую поддержку и наставления нашему агенту Андреа Хёрст, которая верила в этот проект и знала, как он должен развиваться. Мы сердечно благодарим нашего редактора Бетани Браун из Sourcebooks за профессионализм и неистощимый оптимизм.

Крейг хотел бы особенно поблагодарить Роберта и Сэму Инглиш за постоянную поддержку, не говоря уже о генетическом даре писателя. Мучос грасиас членам писательской группы «Простолюдины» (Стефани Каллос, Эллен Паркер, Рону Пеллегрино и Чи Чи Синглер) за честность, юмор, острый глаз и неустанную работу. Наконец, особенная благодарность Монике Свит – ей приснилось название этой книги, а кроме того она испытывала ее идеи на себе в качестве близкого человека, подстрекателя, морской свинки, болельщицы, наставницы, врача. Моника была поставщиком чая и хорошего настроения, а также трансформирующейся женщиной.

Многие люди внесли свой вклад в эту книгу и нашли в ней временное пристанище. Мы бы хотели выразить нашу признательность за поддержку, идеи и вдохновение следующим людям: Шэри Барнс, Джону Бредшоу, Стиву Брашу, Роберту Камбоу, Мэри Энн Дорвард, Кейт Дьюк, доктору Джуди Ихов, Майку Ферраро и классным ребятам из «Кафе Джулии» – Бэтси Гилберт и Кэрил Грин, доктору Саре Грон Колин, Рейчел Джей, Стефани Кунс, Джиму Дабе и персоналу чайного дома «Гуань Инь», Элис Ли, Элизабет Лион, Джинини Мерфи, Жаннет Пейдж, Шеннон Паттерсон, Дениз Сильва, Тэмми Шлифу, Тони Соперу, Джиму «Волшебнику» Стрейдж, доктору Тиму Веберу, Бобу Виксу, Теду Вайнштейну, Джудит Уиллз, доктору Дэвиду Йорку, Майклу Джею и Оби-Уан, а также Рейчел Янг.

Особенно мы благодарны всем мужчинам и женщинам, которые любезно согласились дать нам интервью, а также множеству пациентов и студентов, чьи истории вдохновили нас и дали нам гораздо больше, чем они могли подумать.

## Введение

### Эпидемия славных людей

*Двигается рука, и огня  
Всполохи меняют форму.  
Все изменяется вслед за нами.*

*Кукай*

Если бы это было заболеванием, оно попало бы на первые полосы журналов и газет. По всей стране существовали бы группы поддержки, телемарафоны собирали бы деньги на исследование и лечение, а внизу экрана бежала бы строка с бесплатным номером телефона, начинающимся на 800. Социальные службы публиковали бы список симптомов, по которым можно было бы диагностировать заболевание, чтобы сразу же обратиться за помощью:

- постоянная тревожность;
- заниженная самооценка;
- депрессия;
- испорченные отношения с семьей;
- низкая эффективность на рабочем месте;
- навязчивые мысли;
- постоянная потребность в поддержке;
- отсутствие духовной близости в любовных отношениях.

Это незаметное бедствие наших дней. Не менее 30 миллионов людей только в США страдают от конкретной формы тревожности, которая лежит в основе описанного состояния, хотя его можно предотвращать и успешно лечить. Это эпидемия славных людей.

### Славный список

Вы можете быть славным человеком:

- если вы постоянно по кому-то или чему-то тоскуете;
- если вы беспокойны или раздражительны так часто, что это кажется нормой;
- если вы часто не знаете, чего хотите;
- если вы всегда думаете о том, что вам следовало бы сказать;
- если вы часто меняете свое мнение;
- если вы постоянно извиняетесь, даже когда ни в чем не виноваты;
- если вы берете то, что вам дают, и никогда не просите того, что вам нужно;
- если вы постоянно озабочены тем, что о вас подумают другие люди;
- если вы часто удивляетесь, что люди не отвечают взаимностью на ваши добрые дела;
- если вы делаете окружающим одолжения, полагая, что это обяжет их ответить взаимностью;
- если вы склонны скорее жалеть себя, чем действовать и решать проблемы;
- если вы обычно даете больше, чем получаете (и, возможно, вас это расстраивает);

- если вам кажется, что все внимание и благодарность достаются другим, а не вам;
- если вам кажется, что только другие ходят на свидания (и при этом друзья говорят вам, что для кого-то вы станете отличной партией);
- если ваше настроение зависит от настроения партнера (когда он грустит, вы и сами не можете радоваться).



## Как ведут себя славные люди

Большинство людей довольно славные (как минимум иногда). Мы живем в мире, который приветствует славность, даже навязывает ее. Человек обязан знать, как играть по правилам и поддерживать остальных, чтобы достичь успеха. Полезно уметь улыбаться и быть любезным, когда это требуется.

На пикнике Том слоняется без дела вокруг бурно веселящейся группы людей. Улыбка словно прилипла к его губам. Время от времени он неудачно шутит или пытается рассказать слишком длинный анекдот. Ханна суетится около еды, стараясь, чтобы всем хватило. Она предлагает помощь, даже когда это не требуется. Шелли уже битый час говорит о Шоне, с которым встречалась год назад, – она все никак не может выкинуть его из головы. Роберто занял привычное место, наблюдая за детьми. Он с беспокойством следит за настроением своей жены. Десятки других людей суетятся, тоскуют и тревожатся, проживая такой типичный день.

Так что же плохого в том, чтобы быть славным? Ничего – в правильных обстоятельствах. Если вы славный человек, это делает вашу жизнь приятнее и спокойнее.

**Славные люди будут славными, требуется это или нет. Они просто не могут ничего с собой поделать.**

Но славные люди идут дальше. Они просто не могут ничего с собой поделать. Они *обязаны* быть славными. Они будут славными, требуется это или нет. Они будут славными, когда их игнорируют или даже оскорбляют. Они будут славными, когда хотят кому-то понравиться (ну ладно, они хотят понравиться всем!). Они все делают чересчур: чересчур подстраиваются, чересчур извиняются. Они плывут по жизни, приспособливаясь и уступая – в попытке угодить всем и каждому. А когда это не срабатывает, они стараются еще сильнее, они все сильнее стараются быть славными.

## Черты характера славных людей

- Стремятся понравиться окружающим, особенно самым важным в своей жизни людям (родителям или супругам).
- Проявляют тревожность в отношениях: через зависимость, заискивание, чрезмерную готовность приспособливаться.
- Излишне обеспокоены тем, что о них подумают другие. И каждый раз удивляются, когда их отвергают.
- Не особо понимают, когда и кому стоит излить свои чувства.
- Недооценивают ошибки, недостатки и опасность, исходящую от людей, которые им нравятся или с которыми они связаны.
- Часто недооценивают свое недовольство жизнью и говорят другим, что они гораздо счастливее, чем это есть на самом деле.
- Не имеют представления о глубине своего гнева и агрессии.

## **Внутренний мир славных людей**

Поведение славных людей может быть охарактеризовано как постоянные поиски компромисса, но их внутренняя реальность совсем иная. Славные люди все время страдают от тревожности и страха, но часто этого не замечают – как рабочий не замечает привычную боль в спине. Неустойчивый эмоциональный фундамент – источник «славного» поведения.

## **Эмоциональный фундамент славных людей**

- Вера в то, что безопасность и счастье зависят от умения радовать самого главного человека в своей жизни, способности потакать его желаниям.
- Потребность в признании и подтверждении своих хороших качеств.
- Подверженность романтическим увлечениям (вплоть до одержимости).
- Использование отношений для того, чтобы скрыть неспособность любить себя.
- Идеализирование других людей.
- Уверенность в том, что счастье иллюзорно и недолговечно.
- Вера в то, что желаемое получить невозможно.
- Частое ощущение того, что сексуальная удовлетворенность от них не зависит.
- Ненависть к себе из-за своих «славных» черт характера, из-за потребности в любви, заботе, поддержке и сексе.

## Вредоносные последствия

Мы привыкли считать славного человека положительным персонажем. Однако «положительность» славных людей просто маскирует боль, пронизывающую их эмоциональную жизнь и отношения с окружающими. Славные люди часто страдают от тревожности и депрессии (отчасти из-за постоянного пренебрежения собственными потребностями). Их пассивно-агрессивное поведение и неспособность просить о том, что им нужно, создают проблемы в отношениях с друзьями, супругами и родственниками. Неудивительно, что со временем это приводит к уничтожению близости. Кроме того, славные люди имеют склонность выбирать партнеров, неспособных на духовную близость. Нередко это такие же славные люди или же их полная противоположность: требовательные, эгоистичные, склонные к манипуляциям или деспотизму персоны.

Иногда вред, причиняемый всем этим, бывает весьма серьезным. Последствия могут быть таковы: нарушение режима питания, вредные привычки, членовредительство, интрижки, разводы и даже самоубийства.

Каждое утро Сэм приходит выпить латте. Бариста Сара прекрасно помнит, какой кофе ему нравится. У нее красивая улыбка, и если вокруг немного людей, Сара спрашивает, как у него дела. Сэм без ума от Сары и последние пару лет только и думает, как бы пригласить ее на свидание. Иногда он представляет, какие отношения у них могли бы сложиться, как прекрасен был бы секс. В другое время он мучается в предвкушении возможного отказа. Бывают дни, когда он так и не приходит в кофейню, злясь и презирая себя.

## **Тайная эпидемия обнаруживает себя**

Такое серьезное явление должно бы иметь страшное название, призванное передать огромные потери и страдания, его сопровождающие. Но все названия, которые мы используем, кажутся неподходящими: «хронически славный», «стремящийся понравиться», «синдром славного парня». Даже научное наименование из области психологии кажется несколько расплывчатым: тревожная привязанность у взрослых. У этой эпидемии явно проблемы с идентификацией.

Почему же она проходит незамеченной? Главным образом потому, что подобное состояние не рассматривается как проблема. Всех устраивает, что существуют люди, которые делают больше, чем от них требуется. Никто не возражает, что ими движет чувство собственной неполноценности. Более того, множество социальных систем опирается на механизмы страха, стыда и вины, чтобы с их помощью манипулировать людьми, а славными людьми манипулировать проще простого.

**Всех устраивает, что есть люди, делающие больше, чем от них требуется.**

Сами же славные люди долго не замечают причиняемого им вреда. Конечно, все было бы иначе, если бы тревожность пришла в их жизнь внезапно, после продолжительного периода уверенности и спокойствия. Но славные люди испытывали подобные чувства всегда, не замечая или игнорируя их с ранней юности. Словами Генри Торо это можно назвать «жизнью тихого отчаяния». Славные люди не так уж далеки от нормы, чтобы не суметь работать, вступить в брак или функционировать в обществе. Они просто несчастливы.

А еще есть люди, находящиеся в близких отношениях со славным человеком. Супруги, любовники, родственники, друзья обычно находятся в сложном и часто непонятном положении. Они не понимают, почему не могут доверять кому-то столь славному, почему так сердятся на кого-то столь отзывчивого. Отношения от этого страдают, и причины этого не ясны.

Вопреки всем этим факторам эпидемия становится все очевиднее. В последние годы все больше внимания уделяется тренировке уверенности в себе и вопросам созависимых отношений. Огромное число славных людей посещают семинары, развивающие уверенность в себе, занимаются боевыми искусствами, ходят на курсы выживания и разнообразные тренинги, позволяющие им побороть свой страх. Мужчины и женщины стремятся понять процессы, которые влияют на их отношения и душевное спокойствие.

## **Путь трансформации**

Славные люди очень тоскуют по жизни, какую им хотелось бы прожить. Они страдают в отсутствии чувства общности. Им не хватает душевного спокойствия, которое продолжалось бы дольше, чем несколько мгновений. Они тоскуют по настоящей близости. Славные люди хотят найти выход из порочного круга разочарований и отчаяния. Они мечтают жить в достатке и изобилии.

Но эта книга не о том, каково быть «славым». Она о надежде, излечении и трансформации. Мы будем часто использовать понятие «трансформирующаяся личность», чтобы описать мужчин и женщин, вставших на путь, ведущий от хронической славности к жизни, полной силы, доброты и настоящей страсти.

### **Замечательная жизнь трансформирующейся личности**

- Удовлетворяющие отношения с окружающими.
- Отличный секс.
- Непередаваемое ощущение своей мужественности (или женственности).
- Непрекращающаяся вера в себя.
- Более счастливая и спокойная эмоциональная жизнь.
- Реалистичный оптимизм по отношению к будущему.

**Трансформирующаяся личность создает жизнь, полную силы, доброты и настоящей страсти.**

Читателям может показаться невероятным, что жизнь способна измениться настолько сильно, но можете не сомневаться: многим это уже удалось, и еще больше людей встали на путь трансформации.

Способ построения новой жизни – семь практик, представленных в этой книге. Но прежде чем мы начнем их применять, следует понять, как мы стали славными людьми.

## Часть первая

### Славные люди

#### 1. Как создать славного человека: последствия тревожной привязанности

*Заберите щенка у его матери, оставьте его одного, и вы увидите типичную для всех млекопитающих реакцию на разрыв эмоциональной связи. Короткие расставания провоцируют острую реакцию протеста, в то время как продолжительное отлучение вызывает психологическое состояние отчаяния.*

*Томас Льюис*

*...И потом забыли они, как росли.*  
*Эдвард Каммингс*

#### Все началось, когда я был ребенком

Комик Стивен Райт шутил, что кесарево сечение, благодаря которому он появился на свет, совсем на него не повлияло, но «...каждый раз, уходя из дома, я пользуюсь окном». Современная культура уже пришла к пониманию того, что на наши чувства и поведение влияет то, как мы росли. Так что вас, скорее всего, не поразит заявление о том, что психологические корни славности растут из детства.

Славные люди встречаются в разных окружениях, обстоятельствах и этнических группах. Но всех их объединяет общая фундаментальная неудовлетворенность, берущая начало в раннем детстве. Здесь возникают тревожность и страх, которые управляют поведением славного человека.

#### Важность матерей

Недавние исследования показали, что участие отцов крайне важно для выращивания здорового потомства. Тем не менее родители не могут запросто заменить друг друга. В этой главе мы будем подчеркивать важность влияния матери в создании основной привязанности, которая поддерживает развитие ребенка в раннем детстве.

Неудовлетворенность, о которой мы говорим, возникает из-за недостатка надежной, постоянной и гармоничной любви матери (или другого человека, который заботится о младенце в самом начале его жизни). Это мешает созданию *безопасной привязанности*, здоровой связи между матерью и ребенком.

#### Несколько слов о безопасной привязанности

Как невидимая пуповина, безопасная привязанность создает канал для беспрепятственного течения эмоциональной заботы к ребенку, одновременно передавая информацию о потребностях малыша к матери. Пока привязанность безопасна, младенец чувствует себя спо-

койно, нуждаясь в матери и завися от нее, а по мере взросления это спокойствие распространяется на других людей, заботящихся о ребенке. Безопасная привязанность, зародившаяся в общении с матерью, позже превратится в уверенность в себе, которая позволит строить здоровые и открытые отношения во взрослой жизни.

Безопасная привязанность – это эмоциональная основа спокойной и уверенной личности. Чтобы безопасная привязанность развивалась, ребенок должен верить, что мама:

- будет рядом, когда она нужна;
- будет способна и готова удовлетворить его потребности;
- будет дарить любовь охотно и постоянно, без отказов и перерывов;
- эта любовь будет «настроена» на него, не будучи навязчивой или требовательной.

Разумеется, никакая мать не способна всегда все делать безупречно. Даже женщина, идеально подходящая для материнства, будет иметь свои слабые и сильные стороны, равно как хорошие и плохие дни. Однако исследования показали, что дети довольно стабильны и могут компенсировать небольшие неточности, ошибки и разочарования.

**Безопасная привязанность – это эмоциональная основа спокойной и уверенной личности.**

### **Достаточно хорошие матери**

Термин «достаточно хорошие матери» был введен известным психологом Дональдом Винникоттом, чтобы передать идею о том, что небольшие ошибки родителей, хотя и расстраивают ребенка, необходимы для его развития. Эти маленькие расстройства помогают ребенку сформировать внутреннее представление о любящей матери, которое будет его поддерживать в тяжелые времена. Со временем этот внутренний ресурс интегрируется в личность, делая его более стабильным и самостоятельным человеком.

Но даже с учетом этого «достаточно хорошая мать» должна быть достаточно надежной, достаточно ответственной, достаточно внимательной и достаточно доброй, чтобы ребенок чувствовал безопасность привязанности. Она также должна переносить нормальную агрессию или капризность ребенка, не закрываясь и не мстя. Если она не в состоянии надежно справляться со всем этим, ребенок становится тревожным и неуверенным. Малыш начинает бояться, что сверхважная связь с матерью под угрозой из-за его врожденных свойств – зависимости, агрессии, злости и желания отделиться. Если ситуация не поменяется, тревожность может зафиксироваться в теле и психике ребенка.

### **Избегающая и дезорганизованная привязанность**

На другом конце спектра – два вида привязанности, которые представляют собой сбой в отношениях матери и ребенка: *избегающая* и *дезорганизованная*. *Избегающая привязанность* — результат постоянного эмоционального пренебрежения, что приводит к отторжению ребенка от родителя. И хотя таким детям требуется поддержка, они ведут себя так, словно она им не нужна, и кажется, что они эмоционально закрыты, даже в ситуациях, когда их способны подбодрить. Став взрослыми, они, скорее всего, будут недооценивать важность близких отношений.

*Дезорганизованная привязанность* формируется, когда родитель регулярно подавляет и запугивает ребенка. Такие дети постоянно сталкиваются с невыносимым противоречием: инстинкт подталкивает их искать утешения у того же человека, который их запугивает. Отча-

явшись установить связь с родителем, они вынуждены подавлять наполняющие их страх и гнев. Когда дети вырастут, эти эмоции время от времени будут проявляться, создавая проблемы в отношениях.

## **Между этими крайностями мы обнаруживаем славного человека**

Между безопасной и избегающей или дезорганизованной привязанностью находятся дети, которые вроде бы что-то и получают от своих матерей, но этого им явно недостаточно. Эти дети застревают в состоянии неудовлетворенного желания родительской заботы. Такая связь между родителем и ребенком – *тревожная привязанность* – общее условие взросления всех славных людей.

Разумеется, есть много причин, по которым материнская забота непредсказуема. Чаще всего мать сама не получала достаточной родительской заботы в детстве. Но даже на женщин, у которых в детстве была безопасная привязанность, могут негативно повлиять пренебрежительные, грубые или отсутствующие партнеры. Исследования показывают, что на качество воспитания сильно влияют и жизненные трудности, такие как серьезные утраты, болезни и бедность.

Дети с тревожной привязанностью не хотят (и не могут) прекратить свою погоню за любовью и близостью, которых им так отчаянно не хватает. Их матери обычно непредсказуемы и суматошны, они неспособны отвечать своим детям постоянной любовью, они на них не настроены. Прерывистость заботы напоминает случайный характер азартной игры вроде рулетки. И подобная неравномерность – разочарование слегка приправлено случайными вознаграждениями – способствует созданию зависимости, какую мы видим в азартном игроке: он готов терять огромные суммы, но не имеет сил уйти из казино.

Дети, чья связь с родителями была нарушена, часто склонны к навязчивому поведению. Ребенок может казаться гиперчувствительным или беззащитным, нежелающим отделяться от матери, отца или объекта своей любви. Может проявляться удивительная склонность к определенным мини-ритуалам, например, какую руку первой засовывать в рукав, или сколько раз надо сказать «Я тебя люблю», прежде чем свет перед сном будет выключен. Конечно, все дети порой ведут себя подобным образом, но дети с тревожной привязанностью делают подобное достаточно часто для того, чтобы это поведение казалось частью их личности.

Следует понимать, что взрослая славная личность не есть неизбежный результат подобных предпосылок. Ребенок, переживший тревожную привязанность, может разобраться с подобными чувствами. В отношениях с родителями может возникнуть более надежная привязанность, если ребенку дать внимание и заботу, которых ему не хватало в раннем детстве.

Как и в случае со многими болезнями, с тревожной привязанностью проще справиться, если диагностировать ее достаточно рано. К сожалению, особенности семьи, приводящие к проблемам в младенчестве, не меняются в достаточной степени, пока ребенок растет. Ребенок с тревожной привязанностью – довольно серьезная проблема для воспитывающих его родителей. Даже если мать стала стабильнее, отец доступнее, а финансовое состояние семьи благоприятнее, родители обычно не готовы дать ребенку ту терпеливую и настойчивую поддержку, которая нужна ему для того, чтобы восстановить надежное эмоциональное ядро (табл. 1).

Что бы ни было причиной проблем в семье, результат таков: ребенок часто не получает необходимой эмоциональной поддержки и заботы. И вот он вырастает в человека, чье самоощущение и эмоциональная стабильность серьезно подорваны. Тревожные мальчики и девочки становятся славными людьми.



**Таблица 1. Виды привязанности**

Безопасная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая или дезорганизованная привязанность
Родитель тепло и постоянно настроен на ребенка и сдерживает его агрессию	Родитель не настроен на ребенка; его доступность непредсказуема или хаотична	Родитель закрыт, эмоционально недоступен, навязчив или подавляет ребенка
Ребенок спокоен, уверен, жизнерадостен; его можно успокоить, когда он расстраивается	Ребенок навязчив и назойлив	Ребенок неуправляем и агрессивен либо подавлен
Взрослый человек эмоционально хорошо адаптируется, способен как привязываться к окружающим, так и жить в одиночестве	Взрослый человек тревожен, сильно переживает из-за мнения окружающих, поглощен фантазиями о романтическом счастье	Взрослый человек не развит эмоционально, не строит отношений с окружающим, часто случаются сильные эмоциональные всплески

## Славные люди – тревожные люди

Хотя славные люди могут не выглядеть тревожными, тревожность их не оставляет. Способность справляться с этим ощущением разнится от человека к человеку, а перемена условий жизни может повлиять на изменение ее уровня. Тем не менее славные люди – это тревожные люди, и даже если они этого не подозревают, именно тревожность управляет их жизнями.

### **Славные люди часто объясняют свою тревожность бесконечным потоком неблагоприятных обстоятельств.**

Тревожность варьируется от легкой озабоченности до панических приступов, требующих медицинской помощи. Подобно лисе, попавшей в капкан и готовой отгрызть собственную лапу, славный человек готов почти на что угодно, чтобы избежать тревожности или смягчить ее проявления.

Сложность в том, что сами славные люди думают: тревожность возникает из-за обстоятельств их жизни. Складывается впечатление, что все время происходит нечто, угрожающее их безопасности, будь то финансы, карьера, семья, свидания, учеба или другие ежедневные проблемы. Славные люди всегда способны назвать пару (или десяток) вещей, которые выбивают их из колеи. Однако они не в силах понять, что проблема хронической тревожности в неспособности достичь состояния покоя.

Довольно неприятной может показаться идея о том, что тревожность способна внезапно и бесконтрольно вырваться из глубины вашего сознания. Никому не хочется думать, что проблема таится *внутри* них. Славные люди строят свою жизнь вокруг всяческих стратегий по облегчению тревожности, надеясь когда-нибудь заполучить любовь, которую они так желают. Эти стратегии основываются на том, что в мире есть что-то, а лучше *кто-то*, способный дать им то, чего им не хватает.

Краеугольный камень трансформации славного человека – осознание того, что тревожность возникает внутри, а не извне. Трансформирующийся человек должен принять тот факт, что что-то не так, что-то не работает, что-то отдаляет его от самого себя.

Для славных людей подобная рефлексия (или, если хотите, «внутренняя инвентаризация») может показаться невозможной. Они всю свою жизнь пытались понять, чего хотят и что думают другие, что заставит окружающих их полюбить или хотя бы не отвергать. Забавно, что

их озабоченность другими всегда крутилась вокруг них самих, их беспокойства о том, как их воспримут другие, и постоянного чувства вины по любому поводу.

Такой образ мыслей сложно назвать рефлексией, поэтому он не ведет к озарениям и росту. Для славного человека тревожное состояние проявляется в нервных мыслях, которые никуда не ведут. Чтобы заглянуть за занавес психики, славным людям придется развить способность испытывать сильные чувства.

## **Из хороших мальчиков и девочек в славных людей**

Славный человек рано понимает, что любовь – приз, который непросто получить. Поэтому ему необходимо понять, как стать *достойным любви*.

### **Ребенок с тревожной привязанностью верит, что материнская любовь – вещь хрупкая и она постоянно висит на волоске.**

Каждый младенец хочет научиться получать любовь, внимание и заботу. Однако ребенок, имеющий безопасную привязанность, получает материнскую любовь даром. Он может экспериментировать, становясь тихим, беспокойным, капризным или раздражительным, и не переживать при этом за мамину любовь и ответную реакцию.

С другой стороны, ребенок с тревожной привязанностью верит, что материнская любовь – вещь хрупкая и она постоянно висит на волоске. Давайте возьмем для примера историю одного такого ребенка. В возрасте двух лет Чарли надеется, что сможет обеспечить себе необходимую любовь. Ему нужно поскорее найти способ стать достойным любви. И когда он начинает изучать поведение матери, чтобы понять, в каком случае ему достается больше любви, оказывается, что она спокойнее, когда он ведет себя хорошо (не шумит и ничего не просит). Иногда такое поведение позволяет ему получить немного любви. Он понимает, что главное – не создавать проблем и быть «хорошим мальчиком».

Именно в этот момент он начинает становиться славным. Став «хорошим мальчиком», Чарли замечает, что и внешний мир работает примерно так же. В школе и церкви его хорошее поведение вознаграждается улыбками, похлопываниями и похвалами, в то время как плохое поведение вызывает недовольство и наказания. Разумеется, мир устроен так же для всех нас, но это гораздо сильнее влияет на тех, кто особенно чувствителен к невнимательности и страстно желает получить хоть немножко одобрения. «Хороший мальчик» Чарли будет посвящать свое время тому, что сочтет добрыми делами, и мало что способно отвратить его от выбранной стратегии.

### **Дети с тревожной привязанностью сверхчувствительны к неприятию и отчаянно нуждаются в крохах доброты.**

Чарли растет и придумывает более сложные способы заработать расположение и избежать неприятия. Но не только это определяет, кем он станет. Он также подавляет свою агрессию и неудовлетворенность, что питает его скрытую враждебность. Эти качества он начинает в себе презирать, потому что именно они (так ему кажется) мешают ему быть любимым. По прошествии лет Чарли будет испытывать стыд при малейшем намеке на их появление – он будет настаивать, что не сердится, не обижен и ни в чем не нуждается, – и станет прятать эти чувства от себя и остального мира. Несмотря на все его попытки, эти «запретные» эмоции будут так или иначе проявляться во всех областях его жизни.

Став подростком, Чарли заметит, что есть проявление внимания, которое для него дороже всех остальных: улыбка красивой женщины. Его интерес к девушкам не выделяет его из толпы подростков, но сила этого пристрастия куда продолжительнее, серьезнее и болезненнее, чем у сверстников. Он разобьется в лепешку, чтобы быть достаточно «славным» для получения внимания своей избранницы. Какое-то время это даже может приносить плоды. Некоторые

девушки поддаются на напор и настойчивые ухаживания, ошибочно принимая их за страстный пыл. Другим может понравиться его воспитанность и обходительность, особенно по сравнению с жестокостью «плохих парней». Свойственная этому возрасту неуклюжесть разжигает в Чарли чувство стыда, вызывая депрессии и снижая самооценку.

В конце концов Чарли взрослеет и начинает свое путешествие по ловушкам взрослого мира. Работа сменяет школу, становясь организующей частью его жизни. Он платит налоги, покупает машину, ходит на выборы. Он ушел (или убежал) из родительского дома, но свобода лишь усиливает чувство одиночества в этом мире. Его обнадеживающая фантазия безжалостно опровергается: взросление *не излечивает* его от тревожности.

Юный «славный парень» Чарли не может смириться с чувством, что он недостаточно хорош, но этого осознания не удастся избежать. Его тревожность на поверку оказывается неизлечимой, и он будто застревает на беговой дорожке, заставляющей его вести себя «славно». И при этом Чарли получает лишь краткие моменты облегчения. В результате скрытые страхи продолжают заполнять его жизнь, что зачастую происходит за пределами его сознательного разума. Бессознательно он выпускает свое недовольство через пассивно-агрессивное поведение (покупает шоколадки подруге, сидящей на диете) или пассивно-избегающее поведение (полная неспособность запомнить дату ее дня рождения).

Вероятнее всего, его одержимость женщинами – или одной женщиной – также растет вместе с ним. Детские шаблоны тревожной привязанности закреплены в его психике. Первоначальная надежда, что, будучи достаточно славным, Чарли сможет заставить маму себя полюбить, незаметно превратилась в мечту, что он найдет спасение в руках возлюбленной.

## Давным-давно...

У каждого славного человека своя история, но все объединены схожими сюжетами. Рассмотрим последствия детского опыта одной девушки.

Нельзя сказать, что мать Табиты жестока или пренебрегает своими обязанностями. Она любит своих детей и заботится о них, но все время поглощена собственными заботами и делает все возможное, чтобы справляться с ними – и так каждый день.

Для Табиты это сложнее, чем может показаться. В три года ей следовало бы думать о себе и о том, чего *она* хочет в каждый конкретный момент, но все чаще и чаще вместо этого она думает о том, чем можно порадовать или огорчить маму. На этом этапе ей следовало бы изучать собственную зарождающуюся личность, ощущение отдельности от матери и остального мира. Это изучение требует ощущения безопасности связи с матерью, знания, что мама будет любить ее и заботиться о ней в любом случае. Однако Табита не может похвастаться таким ощущением безопасности. Связь с матерью ненадежная, любовь под вопросом. Эта незащищенность не делает из Табиты истерички, но приводит к изменениям, которые могут повлиять на всю ее жизнь, если оставить их без внимания.

Маму трехлетней Табиты зовут Хелена, и жизнь Хелены полна проблем. Ее муж (отец Табиты) почти все время проводит в командировках, и, возможно, у него есть роман на стороне. Семья не может прожить на его зарплату, и Хелена работает на полставки, чтобы свести концы с концами. Она истощена постоянными запросами растущей Табиты и ее сестер пяти и восьми лет. Порой ей стыдно от того чувства облегчения, которое она испытывает, оставляя их в группах продленного дня. Она также старается реже оставлять младших дочерей под присмотром старшей. Число друзей Хелены сократилось почти до нуля. Она никогда особо не ладила с родителями, а мать до сих пор тратит все силы на то, чтобы опекать своего мужа-алкоголика (отца Хелены) и получать от него тумачи.

Конечно, большинство этих подробностей не известны Табите. Она знает, кто ее отец, но она видит его так редко, что не может понять его роли в семье. Она испытывает противоречивые чувства к сестрам, потому что они бывают как любящими и заботливыми, так и резкими и опасными. Больше всего на свете она любит свою мамочку. Но иногда ей больно от того, что та ей так нужна. Но когда мама нужна Табите сильнее всего, она ее отталкивает. Когда Хелена сердится, ругается или замыкается в себе, Табита считает, что она сделала что-то плохое, и это заставило мамочку так отреагировать. В свои три года она уже хронически тревожна. Случайному наблюдателю она покажется обычным и вполне здоровым ребенком. Воспитатель в детском саду считает, что она «немного приставучая» и что ее бывает трудно успокоить после ухода мамы, хотя такое поведение вполне ожидаемо от малышек ее возраста.

## **Тревожная привязанность у взрослых**

К моменту, когда человек становится взрослым, его внутренний мир уже практически сформирован. Когда происходит перелом, неизбежно образование костной мозоли. Так и у женщин и мужчин, выросших с тревожной привязанностью, все те внутренние отклонения, которые когда-то можно было исправить, теперь застыли. Их чувства, их представление о том, как работает мир, теперь укладываются в их собственное понимание «нормы».

**Никто и не подозревает о тех затруднениях, которые испытывают дети с тревожной привязанностью.**

Многие взрослые люди, борющиеся с тревожной привязанностью, будут спорить с тем, что они хронически несчастны, и станут всячески создавать образ общительного человека, чтобы поддержать свою иллюзию. Они могут казаться как веселыми и дружелюбными, так и откровенно циничными. Часто они переживают тот или иной кризис, и испытываемые в это время эмоции служат прикрытием для постоянного внутреннего кипения. В глубине души они страдают от непоколебимой убежденности в том, что с ними что-то неладно, есть что-то, чего стоит стыдиться. Они хотят продемонстрировать себя миру с более приемлемой, как им кажется, стороны. И многие мужчины и женщины выбирают быть славным человеком.

## **Внутренний мир славного человека**

Преследуемые чувствами вины и собственной неполноценности, а также непрекращающейся тревожностью, славные люди постоянно озабочены ощущениями окружающих – часто даже не подозревая об этой своей особенности. Эта озабоченность может быть выматывающей. Это не их выбор – постоянно быть одержимыми тем, что подумают или почувствуют другие, – они просто не могут остановиться. Как со всеми тревожными состояниями психики, мысли, чувства и фантазии не поддаются контролю, они внезапны и нежелательны, а часто и неосознанны.

Для славного человека любые отношения становятся полем эмоциональной битвы. Это особенно верно для романтических отношений, где интенсивность эмоций и личностная значимость особенно высоки и поток эмоций и мыслей способен переполнить любую чашу, не оставляя места для понимания и осмысления. Тревожность славных людей смешивается с романтической привязанностью, как алкоголь смешивается со спорами, усиливая и искажая каждую эмоцию и жест. Любовные отношения славятся способностью лишать людей рассудка, но чаще всего это состояние недолговечно: безопасный и кратковременный полет фантазий и

более стабильный и продолжительный период вслед за ним. Для славного человека все отношения, будь то на месяцы или на годы, могут превратиться в постоянные американские горки. Обычно этот «аттракцион» имеет плачевные последствия как для обоих партнеров, так и для окружающих (например, детей), которые могут быть серьезно вовлечены в отношения.

**Для славного человека любые отношения становятся полем эмоциональной битвы.**

Славные люди привыкли выживать, «подстраиваясь» к эмоциональной системе другого, и многие в этом преуспели. К сожалению, вершина мастерства – полное «отключение» от собственных эмоций.

## **Последствия тревожности**

**Вина.** Поскольку тревожная привязанность возникает в раннем детстве, славные люди редко знакомы с расслабленностью и спокойствием. В нормальном состоянии они могут быть довольно сильно возбуждены. Иногда симптомы тревожности совсем не похожи на ее проявления. Один из примеров – привычное ощущение вины, даже когда вина не будет адекватной реакцией. Славные люди испытывают вину по каждому поводу, заставляющему их чувствовать тревожность: отношения, секс, работа, воспитание детей, религия, здоровье, отдых и т. д. Эта вездесущая вина пропитывает все важные отношения, особенно романтические. Она проявляется двумя способами:

1. *Извиняющаяся позиция:* славный человек чувствует вину и извиняется по любому поводу. Он может иметь привычку говорить «извини» всякий раз, когда пахнет возможностью конфликта или противоречия. И даже если он молчит, язык тела выдает волнение.
2. *Защищающаяся позиция:* в этом случае славный человек реагирует на возможные обвинения предусмотрительным уходом в глубокую оборону. Такой человек не признает ошибок и болезненно реагирует на любую критику. В то же время он склонен отрицать, что сердится или хотя бы раздражен.

**Низкая самооценка.** Славные люди часто страдают от ощущения своей неполноценности и страха несостоятельности. Им кажется, что они снова и снова должны доказывать свою значимость и совершенство, и хотя они могут быть вполне компетентными в профессиональной и социальной жизни, они продолжают нервничать из-за этого. Ощущение того, что все в порядке, не задерживается надолго, и славные люди регулярно чувствуют себя не в своей тарелке.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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