



ЭММА ТАРРЕЛЛ

# ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ

КАК ПЕРЕСТАТЬ УГОЖДАТЬ ДРУГИМ  
И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ



Психология. Плюс 1 победа

Эмма Таррелл

**Здоровый эгоизм. Как перестать  
угождать другим и полюбить себя**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Таррелл Э.**

Здоровый эгоизм. Как перестать угождать другим и полюбить себя  
/ Э. Таррелл — «Эксмо», 2021 — (Психология. Плюс 1 победа)

ISBN 978-5-04-196416-0

Мы все знаем, каково это — хотеть, чтобы мы нравились другим, одобряли нас, принимали нас. Это часть того, что делает нас людьми. И нет ничего плохого в желании поддержать близких и помочь им удовлетворить их потребности. Проблема возникает, когда мы идем по пути угождения и отказываемся от собственных желаний. Потому что, когда мы отдаем, чтобы понравиться другим, заслужить одобрение, укрепить чувство самооценности, почувствовать себя нужными или избежать болезненных эмоций, тогда мы отдаем, чтобы получить. И редко мы получаем то, что нам действительно нужно. Эмма Рид Таррелл в своей клинической практике психотерапевта каждый день работает с теми, кто доставляет удовольствие людям, — клиенты борются со сложными жизненными дилеммами, в которых вы не можете угодить всем, но у вас еще нет разрешения, необходимого для того, чтобы угодить себе. Чему учит эта книга: - Ставить себя в приоритет. - Быть честным с собой и другими в том, что вы хотите и чего не хотите делать. - Не только знать, но и понимать свои желания. - Не говорить «да», когда хотите сказать «нет».

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-196416-0

© Таррелл Э., 2021

© Эксмо, 2021

## Содержание

Введение	7
Почему мы это делаем?	8
Темная сторона угоднического поведения	9
Заботьтесь не больше, а лучше	11
Множество лиц угодничества	12
Четыре портрета угодников	13
Классический угодник	14
Ранний угодник	17
Посадка семян угодничества	19
Выращивание многолетнего угодника	20
Чувства как ориентир к выходу из угодничества	21
Сочувствуйте себе	22
Действуйте согласно своим чувствам	23
Что вам мешает?	24
Угоднический портрет Бьянки	25
Как вылечить угодника	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Эмма Рид Таррелл**  
**Здоровый эгоизм: как перестать**  
**угождать другим и полюбить себя**

Emma Reed Turrell

PLEASE YOURSELF

Copyright © Emma Reed Turrell 2021

© Афанасьева К.О., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Томас, Эльза, пожалуйста, угождайте себе.*

## Введение

Все мы знаем хотя бы одного человека, который старается всем угодить. Возможно, ему сложно сказать, чего он хочет. Или он просто не желает идти против течения? Такой человек может постоянно извиняться, даже когда не сделал ничего плохого, или чувствовать вину, когда его планы резко меняются. Это кто-то, кому проще сказать «да», чем объяснять, почему «нет». Возможно, этот кто-то делает все перечисленное. Возможно, этот кто-то – вы?

Я сама была человеком, который стремился всем угодить. Еще в день своего рождения я зарекомендовала себя пунктуальным человеком, поскольку родилась в назначенный срок. У меня хорошо получалось радовать других. Я наслаждалась возможностью развлечь своих родителей, когда они устраивали вечеринку, и по собственному желанию ходила в гости к старикам, чтобы спеть им рождественские песни. Словно хамелеон, я подбирала нужную окраску для любой социальной ситуации и использовала свои «суперспособности», чтобы дать людям то, чего они хотят. Время шло, я выросла и продолжила вести себя так же на работе, в кругу друзей, ставя счастье других выше своего, и, по всей видимости, не могла сказать «нет». Мне было страшно, что я могу кому-то не понравиться (хотя на самом деле боялась, что не понравлюсь самой себе). Тем временем попытки угодить другим мешали мне быть собой, иногда это даже сказывалось на моем здоровье. Сейчас у меня получается справиться со своим страхом, я стала намного реже пытаться подстраиваться под других и потому чувствую себя намного лучше.

Будучи психотерапевтом, я каждый день вижу людей, сталкивающихся со сложными дилеммами жизни, в которой они не могут угодить всем, а позволить наконец-то начать угождать себе самим они не способны. Мы работаем как команда, чтобы помочь им прийти к осознанию: некоторым просто невозможно угодить, и смысл в том, чтобы перестать пытаться.

Когда люди освобождаются от угоднического поведения, они могут оглянуться назад с мыслью: «Если бы только тогда я знал то, что знаю сейчас!» Они осознают, что начать доставлять удовольствие самому себе означает не «я – в первую очередь», а просто-напросто «я тоже».

Эта книга написана, чтобы здесь и сейчас помочь вам узнать то, что вы узнали бы потом. Итак, я хотела бы поговорить с вами об угождении другим людям... если позволите?

## Почему мы это делаем?

Вам могли говорить, что угождать другим – это быть вежливым, заботливым или добрым. На самом деле это не что иное, как желание контролировать реакцию других людей и отчаянная попытка избежать дискомфорта в случае негативной реакции. Угождение другим – это стратегия, которая позволяет вам сохранять контроль, при этом поддерживая видимость щедрости или уступчивости.

Для «угодников» невыносимо кого-то расстроить, а не нравиться – просто сокрушительно. Мы боимся, что нас осудят и сочтут странными, не такими как другие. Быть кому-то нужным ощущается как быть любимым. Мы угождаем и подстраиваемся, потому что боимся потерять людей, а в итоге теряем себя в безуспешных попытках их осчастливить.

Истоки угоднического поведения можно понять.

Человек – социальное животное, а для социального животного очень опасно не нравиться сородичам: в одиночку не обеспечить себе огонь, еду и защиту.

Страх, вина и стыд – первобытные эмоции, роль которых – удерживать нас в безопасности внутри группы. Не делай ничего, что может стоить тебе теплого места у костра и изгнания в лапы голодного хищника. Не делай ничего, что твои сородичи не приемлют, если можешь полатиться за это жизнью.

Однако такое мышление устарело: современная жизнь в процессе эволюции сильно его обогнала. Сегодня ко мне на терапию приходят люди, которые каются, будто в ужасном преступлении, если им случается забыть о чем-то дне рождения, взять больничный или отменить ужин с другом. То есть за принятие любого решения, которое может доставить другому человеку малейший дискомфорт.

Одна из моих пациенток однажды пришла на прием расстроенная, потому что ее остановил настойчивый собиратель пожертвований, который втянул ее в неинтересный разговор о Втором пришествии, а еще заставил записаться на онлайн-занятия в языковую школу. И все это – пока она шла с парковки! Это произошло потому, что ей было невыносимо сказать «нет». «Они видят, как я иду!» – причитала она. По своей природе эти первобытные чувства вины и стыда очень болезненны, и люди избегают их всеми силами. Однако в современных условиях удары плетью этих эмоций – слишком суровое наказание за те поступки, которые их вызывают. Если эти первобытные чувства не переосмыслить, можно начать избегать малейшей возможности расстроить кого-либо, причем не важно, по своей вине или нет.

Желание угодить другим – это не причуда характера, а социально обусловленное поведение. На страницах этой книги мы проследим, как развивается угодническое поведение в раннем детстве, отрочестве, подростковом возрасте и как ранние представления о жизни подкрепляются теми выборами, которые делаются во взрослом возрасте.



## Темная сторона угоднического поведения

Исторически считается, что часто именно женщины угождают окружающим, и есть доля правды в культурном стереотипе о том, что девочек учат быть тихими и думать о других прежде себя. Но сегодня этому недугу подвержены все, независимо от гендера, возраста или статуса.

Слишком долго об этой проблеме говорили беззаботно, утверждая, что люди, страдающие от стремления угождать другим, – просто «добродушные» или «чересчур хорошие».

Об этом рассуждали с легкостью и даже шутливо. Отношение было соответствующим, пренебрежительным и легкомысленным: «Просто не обращай внимания, что думают другие». Или это превращали в философию пофигизма, которая призывает нас не обращать внимания на недоброжелателей и «выкинуть эту фигню из головы». Когда на самом деле нужно обратить все наше внимание на эту фигню и окончательно с ней разобраться. Если бы можно было просто перестать беспокоиться, мы бы давно так и поступали. Но этого не происходит.

Угодническое поведение – компульсивное самопожертвование. Оно вредно для обеих сторон – и для того, кому угождают, и для того, кто угождает.

Это вовсе не хорошая привычка, с которой надо научиться жить, не слабость, исходящая из добрых намерений. Это тревожность в действии. Это страх перед тем, что мы не можем контролировать, а именно – перед эмоциями других людей. Угодники пойдут на многое, чтобы скрыть, что они на самом деле думают, чтобы никому не мешать и никого не расстраивать.

Если такое поведение не лечить, то это желание доставить другим удовольствие, а точнее, не вызвать у них неодобрения, может привести к тревожному расстройству или депрессии, ухудшению здоровья, низкой самооценке или опасному самозабвению.

Сегодня людей больше, чем когда-либо. В нашей насыщенной современной жизни поле для угождения другим кажется бескрайним; наши социальные роли и обязательства все разрастаются по огромному пространству, не имеющему четких границ. От нас ожидают гибкость на работе, доступность по первому зову друзей, слаженную работу в паре с партнером. Некоторые из нас принадлежат к поколению сэндвич – зажаты, с одной стороны, заботой о маленьких детях, а с другой – о пожилых родителях. И ожидается, что все это мы должны делать, ни на секунду не отключаясь. Социальные сети поставили угодников перед бесконечной онлайн-аудиторией, отправив выработку их самооценки на аутсорс алгоритмам рекламы и судорожным пальцам незнакомцев, листаящим ленты.

Вы, возможно, не считаете, что пытаетесь подстраиваться под окружающих. Многие мои клиенты начинают с этой позиции: не обремененные, казалось бы, чужим мнением, они идут своим собственным путем и ни от кого не зависят. Самое очевидное угодничество – те случаи, когда человек старается сделать все для того, чтобы облегчить и улучшить жизнь окружающих, но такие случаи – всего лишь верхушка айсберга. Угодническое поведение может принимать много разных форм и очень умело маскироваться. Все люди по-разному выстраивают отношения с этой давящей потребностью угодить другим. Некоторые, например, вполне сознательно хотят кому-то понравиться, при этом желая сохранить свою независимость. Но даже это – защита от низкой самооценки, недостатка силы или страха быть отвергнутым. В следующей главе я познакомлю вас с четырьмя типами угодников. Их объединяет общая проблема: неспособность чувствовать себя достаточно хорошо такими, какие они есть.

И все же есть другой путь. Не эгоистичный, а позволяющий нам свободно отвечать как нашим собственным нуждам, так и нуждам других людей.

Ощущение того, что мы нравимся другим, нужны им – не тот результат, к которому стоит стремиться, если ради этого приходится принести себя в жертву. В какой-то момент нам предстоит сделать выбор: быть угодным окружающим или быть собой.

На самом деле доставлять удовольствие себе – это более ответственный и бескорыстный способ вступать в отношения. Не забывая заботиться и о себе, мы можем сохранить самих себя и при этом уважать остальных и помогать им. Уделять внимание себе вовсе не означает забирать его у других. Это не то же самое, что отнять у кого-то их кусок пирога.

## **Заботьтесь не больше, а лучше**

Эта книга предлагает альтернативу угодническому поведению. Однако она не говорит вам быть безразличными, наоборот, призывает заботиться больше, а главное лучше. Проявлять заботу более искренне, справедливо, уместно и последовательно, по отношению к себе и другим. Я призываю вас заботиться настолько, чтобы вы приняли риск – ваше истинное «я» окажется для кого-то неприемлемым, зато другие примут вас безусловно. Заботиться настолько, чтобы не вешать на кого-то ненужную им роль вашего судьи и палача.

Заботиться достаточно, чтобы признать, что, если мы не можем сказать «нет», мы не можем по-настоящему сказать «да». Согласие не имеет никакого смысла, если не было возможности отказаться.

Эта книга научит вас справляться с чужой неприязнью, а не держать все в себе.

Она научит вас инструментам, с помощью которых вы сможете восстанавливаться после неудачи, вместо того чтобы бояться ее. Я научу вас принимать чужое мнение о себе, а не избегать его. У меня нет волшебного способа прекратить угождать и при этом никого не расстроить, но я покажу, что меньше нравиться людям – не смертельно и не мешает вам расти. Любые отношения, которые не способны выдержать обсуждение ваших чувств и потребностей, никогда и не были стабильными. Более того, пока тратили на них свои силы, вы могли упускать из вида здоровые, крепкие, спокойные отношения.

«Угодите себе» объясняет, как переосмыслить наше изначальное стремление угодить окружающим, и дает стимул наконец прекратить заботиться о ком-то другом в ущерб самому себе. Вы способны осознать, что реакция других людей – это отражение их отношения к ним самим, а не конструктивное суждение о вас. Вы можете научиться гармонизировать с собственными чувствами и потребностями. А если вдруг начинаете чувствовать себя некомфортно, значит, это сигнал к тому, чтобы установить границу с человеком, вызывающим эти эмоции.

Эта книга научит вас быть собой. Она подскажет, как прекратить бегать за людьми и вместо этого начать их притягивать. Покажет, что предназначенные вам вещи придут в жизнь легко, а то, что придется выгрызть – никогда и не было вашим. Она даст вам мотивацию проводить время с людьми, которые вписываются в ваше будущее, а не прошлое. Вы станете лучше как друг, партнер, родитель, сын или дочь. Она поможет вам через заботу о себе лучше заботиться и об окружающих, но не жить их проблемами.

Также эта книга подготовит вас к потере. Ведь, к сожалению, где развитие, там и потери.

Будут те, кто не захочет, чтобы вы перестали стараться угодить.

И когда они скажут «ты изменился», вы будете знать, что они имеют в виду: «Мне не нравится, что ты больше не поступаешь так, как удобно мне».

## **Множество лиц угодничества**

Мы совершим путешествие по историям и жизням людей-угодников, которых мне довелось повстречать. Увидим с точки зрения психотерапевта тех, кто угождает: с родителями, детьми, друзьями, на работе и в множестве других ситуаций. Примеры на этих страницах основаны на сотнях случаев пациентов, с которыми я работала во многих организациях в течение многих лет клинической практики. Их имена и характерные черты были изменены для сохранения конфиденциальности, а любые сходства с реальными людьми случайны. В некоторых случаях я объединила истории нескольких разных людей в одну, чтобы сохранить анонимность, но опыт, описанный в книге, остается реальным и значимым. Мы можем многому научиться на их ошибках, если захотим этого. Являетесь ли вы родителем, состоите вы в отношениях или нет, мужчина вы или женщина, какова бы ни была ваша идентичность, я призываю вас прочитать все истории и посмотреть, какие отзываются внутри сильнее и что вы можете из них почерпнуть, чтобы помочь себе. В каждой главе есть вопросы для размышления, подсказки и техники, которые помогут вам глубже понять себя и направят вас на новый, лучший путь. К концу книги у вас будет полное практическое руководство, как угодить себе.

Ваша эмпатия – это дар. Угождать всем подряд – значит раздавать его направо и налево, не различая между теми, кто примет его с благодарностью, и теми, кто воспримет как должное.

Когда мы сами делаем приятное себе, мы позволяем окружающим делать то же самое. Эта книга научит вас направлять свою заботу на людей, которые ценят ее больше всего, начиная с себя.

## **Четыре портрета угодников**

Многие из нас узнают себя в человеке, который слишком много извиняется, ненавидит брать больничный или за ужином думает о себе в последнюю очередь. Однако причины, мотивирующие нас угождать другим, сильно различаются. Проанализировав тысячи часов своей клинической практики, я выделила четыре разных типа угоднического поведения и создала описания типов угодников.

## ***Классический угодник***

Тип угодников, который встречается чаще всего, я называю классическим. Они гордятся своей способностью угадывать желания других, например выбрать идеальный подарок на день рождения или умело организовать и провести вечеринку. Без сомнений, они прекрасно справятся с этими задачами и будут вознаграждены за свои труды признательностью и похвалой тех, кому они доставили удовольствие. Эти признательность и похвала становятся их самоопределением. Это то, кто они есть, и то, ради чего они существуют – делать жизнь других проще и комфортнее. Спросите их, чего они хотят, и они не смогут ответить.

«Классики» жаждут дозы удовольствия, умело находя место в чем-нибудь мире и нежась в лучах солнца, которое периодически на них попадает. Именно это – быть особенным для кого-то – самое лучшее и заманчивое удовольствие, чем все, что они могут дать себе сами. Достоинства, приписываемые им окружающими, заменяют им чувство собственного достоинства: они достаточно хороши, только когда другие произнесут это вслух. Для классического угодника поглаживание по головке от авторитетной фигуры – словно выиграть лотерею.

## ***Теневой угодник, или Тень***

Тени считают, что могут прожить, угождая людям, которые занимают место под солнцем, людям более важным и заслуживающим внимания.

Скорее всего, в раннем возрасте рядом с Тенью был Нарцисс, человек, которому не хватало эмпатии и который ожидал постоянного восхищения со стороны окружающих. Будущий Теневой угодник, чтобы не впасть в немилость Нарцисса, научился уступать другому солнечное место, а сам уходить в тень. Он научился быть лучшим болельщиком и напарником, чьим-то номером один в его жизни, на самом деле нося на футболе номер два.

В мире теневиков нужды другого человека важнее их собственных, именно они первые уступают место в общественном транспорте и бесконечно придерживаются дверями.

Вырастая, они продолжают цепляться за возможности пособничать чужому эго.

Они тянутся к людям, обладающим успехом и статусом, из них получают фантастические поклонники.

Но им непременно надо быть вашим фанатом номер один, поэтому они могут вступать в довольно ожесточенное соревнование – кто угодит больше. Учитывая то, как сильно они стараются заслужить вашу любовь, дружить с Тенями может быть очень сложно.

Иногда борьба за титул лучшего друга становится важнее, чем просто быть хорошим другом. У ревнующих Теней может быстро развиваться параноидальное и деструктивное поведение. Когда один отдает вам свой пиджак, другому приходится предложить почку. Вы как будто приз, а не человек, и чувствуете себя не другом, а трофеем.

## ***Миротворец***

Угодническое поведение иногда возникает больше из страха сделать что-то неправильно, чем из желания сделать все верно.

Их мотивация по большей части исходит из принципа «не рассерди». Такие люди – социальный клей, они помогают сохранять дружелюбную атмосферу и облегчают сотрудничество внутри компании. Они сговорчивы и инклюзивны, то есть не исключают никого из группы. Они словно берут на себя роль дирижера: помогают другим звучать в гармонии друг с другом,

но при этом их самих не слышно. Если бы кто-то, например, порезал Миротворцу палец, тот отреагировал бы с ледяным безразличием. И конечно, извинился бы за то, что капал кровью.

Скорее всего, когда Миротворец рос, он чувствовал, что расстроить кого-то – небезопасно. Эти угодники научились успокаивать и умирять, смягчая сильные чувства и эмоции других или закапывая собственные, чтобы не расстроить или не разозлить. Миротворцы также появляются в семьях, где другой ребенок часто раскачивает лодку. Если один ребенок в семье непокорный и часто спорит, другой ребенок с большой вероятностью начнет прибегать к умиротворяющим тактикам, чтобы лодка не перевернулась.

Миротворцы чем-то напоминают Златовласку из сказки «Три медведя». Напомним, что по сюжету Златовласка находит в лесу жилище, а в нем по три предмета (тарелки, стулья, кровати) разного размера. При этом первый предмет оказывается для нее слишком большим, второй слишком маленьким, а третий – «в самый раз». Как и Златовласка, Миротворец ищет мягкую приемлемость золотой середины. Они занимают позицию большинства, никогда не высказывая спорного мнения или предпочтения, которое может оказаться непопулярным.

### ***Резистор***

Это скрытые угодники – те, кто сами совсем не считают, что под кого-то подстраиваются.

Это те, кто не терпит неприязни людей по отношению к себе, но в отличие от других угодников, Резисторы выбирают защищаться от негатива, когда понимают, что не могут или не будут делать то, что человек хочет.

Неспособные угодить достаточно, чтобы избежать критики, отказа или злости, у Резистора остается один способ защититься – выйти из игры.

В конце концов, если не играешь, то не можешь и проиграть.

Взрослые Резисторы избегают близости в отношениях и держат людей на расстоянии. Их нежное нутро прячется под личностью, которая кажется невосприимчивой к критике, но одновременно закрыта для общения. Их искусственно утолщенная кожа непроницаема для постоянных суждений, как хороших, так и плохих. Они запирают свои чувства на замок, чтобы спрятаться от боли, которую принесет неудача. Самодостаточные, они часто держатся отстраненно в группах или выбирают роль лидера. Они излучают что-то среднее между уверенностью и пренебрежением, кажутся смелыми в своих убеждениях и сложновнушаемыми, но их редко хвалят или утешают в тяжелые времена.

Они, возможно, не выглядят как более типичные и очевидные угодники, но разделяют с ними патологическую реакцию на давление угодить другим.

Они чувствуют ту же тяжесть осуждения, но, неспособные его вынести, учатся игнорировать, сопротивляться или отрицать его существование.

И они даже не всегда осознают, что это происходит, из-за чего помочь им может быть очень сложно. Часто тревожными звоночками для них становятся зависимости, депрессия, выгорание или развод. Резистору сначала надо признать его хорошо замаскированные отношения с давлением угодить и уже после стремиться к более здоровому пути жизни и учиться угождать самому себе.

Вы, возможно, узнали себя в одном или нескольких из этих описаний.

Вы даже можете найти общие черты со всеми типами в самих себе или в людях, которых знаете. В течение жизни в разных ситуациях мы прибегаем к разным стратегиям, описанным в этих обобщенных портретах, все с одним намерением – защитить себя от риска быть отвергнутыми.

Какими бы ни были ваши отношения с угодническим поведением, на последующих страницах вы встретите живые примеры четырех типов поведения таких людей. Вы получите

доступ к урокам, которые помогли им осознать то, что с ними происходило, и подготовили их к более подлинным и приносящим удовлетворение отношениям.

Давайте начнем с того, что посмотрим, как развивается угодническое поведение на основании того, какие сообщения мы получаем в детстве.



## Ранний угодник

Я из семьи отчаянных футбольных фанатов. Свой первый сезонный абонемент я получила еще в детстве и каждую вторую субботу послушно следовала через турникеты Фрэттон-парка за дедушкой, отцом и старшим братом. Если я и хотела туда ходить, то разве что ради сосисок в тесте и шоколадных батончиков, которые появлялись из карманов дедовской куртки во время перерыва, но сам футбол не интересовал меня тогда от слова совсем. Я брала книгу, чтобы как-то развлечь себя, пока толпа вокруг меня вскакивала со своих кресел, чтобы поболеть за свою любимую команду и перекричать болельщиков соперника. Отец вспоминает, как я поднимала голову от книги время от времени, чтобы узнать, сколько времени еще осталось. Когда он спрашивал: «Почему ты так делаешь, тебе не нравится игра?», я отвечала с прозрачной хитростью шестилетнего: «Мне настолько нравится игра, что я хочу понять, как долго еще смогу ей наслаждаться». Оглядываясь назад, я понимаю, что была несильно убедительна, но мне хотелось порадовать отца.

У меня не было желания расстроить отца или заставить его думать, что я предпочла бы быть где-нибудь в другом месте. Думаю, он тоже не хотел меня расстроить, ведь он ни разу не высказал предположение, что я говорила неправду.

У маленьких детей в поведении заложено угождать окружающим, они начинают это делать еще в возрасте шести недель, когда им впервые удается улыбнуться. Они улыбаются не потому, что счастливы, а ради реакции, которую получают в ответ. Дети улыбаются тому, кто за ними присматривает, – и этот человек с ними поиграет, возьмет на руки, споет песенку или пощекочет, в общем, благодаря улыбке, они получают любовь. Даже маленький ребенок осознает, что ему нужна эта любовь, чтобы выжить, и эволюция подарила ему суперсилу – способность доставлять удовольствие другим.

Взрослея, мы становимся более самодостаточными, нам все еще нужны другие люди, чтобы хорошо себя чувствовать, но хотя бы с биологической точки зрения наше выживание меньше зависит от окружающих.

А что происходит, когда окружение, в котором мы выросли, решает, что мы должны оставаться приятными и послушными, что ранние приятные улыбки и адаптивное поведение не были дорогой к независимости и безусловной любви, а вместо этого должны заменить нам идентичность?

Я верю, что родители стараются делать все, что в их силах, но «слепые пятна» будут всегда. Они не могут дать своим детям то, чего сами никогда не имели, или то, об отсутствии чего они и не догадываются. Если дети получают сигналы о том, что им надо обращать больше внимания на нужды своих родителей, чем на свои собственные, то без проработки этих установок они могут вырасти угодниками.

Я использую здесь термин «родители», имея в виду любого взрослого, кто о вас заботился: это могут быть тети и дяди, бабушки и дедушки, приемные родители, учителя или старшие сестры и братья. То есть, кто бы ни посылал вам эти сигналы, вербально или невербально, о том, как существовать в этом мире.

Давайте посмотрим на историю одной из моих пациенток, Бьянки, чтобы увидеть, как в человеке зарождается и прорастает угоднический тип поведения.

### *Бьянка*

Бьянка вбегала на наши сеансы с огромным багажом, переполненным вещами для многозадачного служения другим людям, ее руки и календарь всегда были чем-то заняты.

Будучи ребенком, она не могла избавиться от чувства, что делала слишком мало, чтобы быть достаточно хорошей для матери, которая часто проводила целые дни в кровати и едва замечала дочь. В ретроспективе Бьянка понимала, что ее мать была в депрессии; годы, которые она провела в неудачных попытках завести ребенка, сказались на ней, и даже рождение долгожданной дочери не смогло рассеять тяжелое облако, нависшее над домом. Бьянка была единственным ребенком, и свое детство она посвятила тому, чтобы сделать родителям приятное всеми доступными ей способами, стараясь оправдать ожидания своей матери и заслужить похвалу отца, отбрасывая по пути свои собственные потребности.

## Посадка семян угодничества

Если родитель страдает депрессией или тревожным расстройством, ребенку может казаться, что, для того чтобы быть в безопасности, ему необходимо находить способы осчастливить родителя, регулировать его настроение и помогать справляться со стрессом. Забота о чувствах или потребностях родителя может означать, что ребенку надо забыть о своих собственных чувствах и потребностях. Вы можете запустить цепную реакцию, заботясь о других в ущерб себе, ведь вы начнете ожидать такого же отношения к вам самим. Быть может, вы ждете от собственного ребенка, что он будет стремиться вам угодить, или от друга, или от спутника жизни. В итоге все заняты угождением кому-то другому, но никто не думает о том, чтобы угодить себе.

Бьянка верила матери на слово, когда та находила в ней какие-то изъяны, и приняла нехватку материнской любви как то, что заслужила. Обычно дети не способны видеть недостатки родителей. Если взрослый совершает ошибку, ребенку проще принять это как собственную неудачу. В глазах ребенка образ родителя всегда остается идеальным, ведь если нельзя рассчитывать, что родитель все сделает правильно, то на что надеяться ребенку? Вот только родители, естественно, ошибаются и должны признавать свои ошибки, разъяснять их ребенку и соответствующим образом исправлять, чтобы у него или нее не сформировалась нездоровая ответственность. Возможно, вы замечали, что родители не спешили извиняться за свои ошибки, и вы взяли на себя больше ответственности, чем должны были, и возможно, вы до сих пор так поступаете.

Если травмирующее событие происходит в детстве, иногда лучшее, что может сделать ребенок, – придумать для себя правила, трактующие, как можно себя вести и как нельзя в той или иной ситуации; они позволят вернуть чувство контроля и снова ощутить себя в безопасности. Правила, которые дети придумывают, могут быть очень далеки от реальности, но для ребенка они – способ найти порядок в хаосе. Если сейчас вы подумали о себе, возможно конфликты ощущались вами как катастрофа и это привело вас к созданию правил, которые предписывают угождать окружающим. Самое главное – признать, что такое поведение было реакцией на травму и что оно было обосновано, но также отдать себе отчет в том, что сегодня вы в нем больше не нуждаетесь и оно вам не полезно.

Отец Бьянки обожал ее мать, и Бьянка видела, как он потворствует малейшей ее прихоти. В ответ мать могла быть жестока к нему, но отец всегда был готов сразу извиниться и восстановить мир в доме. Он сам был угодником, и Бьянка усвоила от него некоторые паттерны угоднического поведения. Будучи детьми, мы учимся, наблюдая за тем, что делают и говорят родители. Если ваш родитель сам ставил себя на последнее место, как обычно поступал отец Бьянки, скорее всего, вы научились делать то же самое. Если ваш родитель угождал какому-то другому «родителю», реальному или воображаемому, одним глазом приглядывая за вами, а другим – за этим «родителем», вы, возможно, следуете этому примеру. Если кто-то из ваших родителей чересчур беспокоился о том, что думают другие, то и вы, возможно, слишком сильно беспокоитесь об этом.

Отец хвалил Бьянку за то, что она была «хорошей девочкой» и поддерживала хорошее настроение матери. Без сомнений, он был благодарен Бьянке за то, что она разделяла с ним заботу о матери, и хотя бы таким образом Бьянка чувствовала себя важной и нужной. Дети впитывают похвалу как губка. Если у вас хорошо получалось развлекать взрослых или уступать другим детям, вас, вероятно, хвалили за это. Чем больше вас хвалили за то, какие вы забавные, добрые, щедрые или терпеливые, тем больше вы стремитесь оказаться в ситуации, где можете эти качества проявить, тем больше это становится частью вашей формирующейся идентичности.

## **Выращивание многолетнего угодника**

Бьянка посвятила свое детство попыткам заслужить одобрение своей матери, сделать ей приятное, прислушиваясь к ее желаниям и поддерживая (ориентируясь на) ее потребности. Но даже когда она съехала от родителей и начала жить самостоятельной жизнью, ничего не изменилось. Она научилась укрощать чувства своей матери, отказавшись от своих собственных, и когда она наконец оставила родительский дом, то продолжила вести себя по прежним сценариям. Она вышла замуж за человека, который критиковал и принижал ее, но она все-таки старалась ему угодить, закрывая глаза на то, что он пьет и заводит интрижки.

Лишь спустя несколько десятков лет она пришла на терапию. «Я знаю, что я не в порядке, – сказала она, – но не знаю, что не так». Бьянка знала, что у нее депрессия, но не знала почему. Она видела свою жизнь так: ей нравится ее работа, у нее хорошие друзья и она занимала себя заботами о внуках. На самом деле она старалась держаться подальше от своих проблем, помогая другим с их собственными, и совсем утратила контакт со своими потребностями и желаниями, если вообще когда-нибудь знала, что они у нее есть.

Нашей задачей было найти ее потерянное чувство себя, начиная с подавленных и игнорируемых эмоций.

## **Чувства как ориентир к выходу из угодничества**

Чувства чрезвычайно важны для того, чтобы слушать и делать себе приятно. Они подсказывают нам, что правильно, а что нет, и указывают нужное направление. Угодники типа Бьянки часто доходят до того, что не чувствуют вообще ничего, или чувствуют только чувства других людей, или путают одно чувство с другим и со- всем не понимают, что им делать.

Если в вашей семье не было принято выражать чувства, возможно, вы научились находить свое место в обществе, подавляя их. Злость? Какая злость? Если вы даже не замечаете, что вас что-то беспокоит, то не сможете позаботиться о себе и решить проблему, которая эти чувства вызывает.

Алкоголь облегчает боль, депрессия сглаживает чувства, переработки помогают отвлечься. Подумайте, как избегали чувств в вашей семье и как вы избегаете своих чувств сейчас. Возможно, вас подталкивали быть прагматичным и неэмоциональным и теперь вы ищете только решения и всегда стараетесь «исправить», даже если речь идет о сердечных делах.

Возможно, в вашей семье господствовал гендерный стереотип, например «мальчики не плачут» или «девочки вежливы», или культурный стереотип, например «англичане невозмутимы и собраны», или возрастной стереотип «детей должно быть видно, но не слышно». Если какая-то из этих установок присутствовала в вашей семье, то вы были лишены возможности проявлять весь спектр своих эмоций еще до момента рождения.

Может быть, вы получили сообщение, что только некоторые чувства обоснованы, например когда ваша мать беспокоилась обо всем подряд или ваш отец ругался за рулем. В такой среде вы могли усвоить, что какие-то определенные переживания универсальны и не зависят от ситуации. И теперь вы беспокоитесь из-за того, что испытываете какую-то эмоцию, когда на самом деле вам следует что-то изменить. Вы приходите в ярость из-за обстоятельств, когда вам надо просто принять то, что есть. Вы что-то чувствуете, но это неправильный ответ на ситуацию, и потому, что бы вы ни делали, это всегда напрасно и вы не чувствуете облегчения.

Может, вашей задачей было следить за эмоциями всей семьи, сохранять равновесие или быть лучиком солнца, который всех подбадривал. Вы были заняты тем, что подстраивались под их потребности, и у вас не оставалось времени, чтобы подстроиться под самих себя.

## Сочувствуйте себе

На наших сеансах мы с Бьянкой погружались в прошлое, чтобы встретиться с ее ранними воспоминаниями, в этот раз – с полным комплектом чувств, которые в то время были для нее непозволительны.

Одними из самых болезненных воспоминаний были обеденные перерывы в школе, примерно в восьмилетнем возрасте. Ее друзья приходили с навороченными, удобными пластиковыми ланчбоксами: с ручками, как у чемоданов, с нарисованными на них популярными героями мультфильмов и подписанные аккуратным почерком их матерей. «У меня никогда не было ланчбокса, – говорила Бьянка, – у меня был невзрачный старый мешок из супермаркета, и я помню, что держала его на коленях, чтобы никто не заметил». В ее глазах стояли слезы, пока она вспоминала: «Я сама собирала себе обед каждое утро. Помню, что хлеб всегда рвался, когда я намазывала на него масло, потому что оно было слишком холодным, а йогурт постоянно проливался в сумке и пачкал учебники. Если после завтрака оставалось молоко, я брала его с собой, но никто не говорил мне, что его нужно держать в холоде, и к обеду оно всегда прокисло». Ее друзья выкладывали еду на стол, и маленькая девочка круглыми глазами смотрела на заботу и внимание, вложенные в приготовление их обедов. Необычно нарезанные сэндвичи с джемом, миниатюрные контейнеры с изюмом, шоколадные бисквиты, обернутые блестящей фольгой, и фруктовый сок с трубочками. «Мне хочется плакать, когда я думаю об этом сейчас. Их мамы делали для них все. Моя мама за всю неделю даже не встала с кровати».

Депрессия Бьянки до этого момента защищала ее от грусти, но настало время достать ее чувства на поверхность и поработать с ними. Нашей задачей было помочь Бьянке отрефлексировать ее воспоминания с открывшимся сочувствием к девочке, которая их пережила.

## **Действуйте согласно своим чувствам**

Признание того, как мы себя чувствуем, – только начало пути к излечению от угоднического поведения. Далее следует то, что мы делаем с той информацией, которую несут наши чувства. Бьянка, открыв в себе ранее недоступные чувства, могла начать думать о потребностях, которые были у нее в детстве, и о том, какие действия ей нужно предпринять, чтобы помочь себе сегодня.

Что происходит, если мы не знаем, что нужно делать, чтобы удовлетворить свои потребности? В детстве нам приходилось рассчитывать на окружающих: мы плакали, чтобы добиться изменения какого-то состояния, смеялись, улыбались и хихикали, чтобы показать, что нам что-то нравится и мы хотим получать этого больше. А что, если, будучи взрослыми, со всеми сложными коммуникативными навыками и имеющимися у нас ресурсами, мы все еще пытаемся угодить кому-то, чтобы этот человек разобрался с нашими чувствами вместо нас? Бьянка, даже осознав, насколько плохо ей было тогда, в детстве, не знала бы, что с этим делать. Она даже не была уверена, как может помочь себе сейчас.

Как и с чувствами, наши способности действовать могут формироваться через сообщения, которые мы получали, пока росли. Перед тем как помочь Бьянке сделать нужные сегодня шаги, мы должны были выяснить, как получилось, что она неосознанно сковала саму себя и теперь не могла действовать согласно тому, что она чувствует.

## Что вам мешает?

Если вы знаете, что именно чувствуете, но в детстве вам не позволяли действовать самостоятельно, то сейчас вы, возможно, пытаетесь заставить кого-то действовать за вас. Возможно, вас не поощряли пробовать что-то новое или рисковать. Или отчитывали, когда вы прямо просили о том, что хотите, или оспаривали точку зрения ваших родителей. Может быть, ваши родители делали и решали все за вас. Вы не могли прямо просить о том, что вам нужно, и в итоге научились намекать, или дуться, или льстить, или умолять. Вам нужно было заставить кого-то изменить ситуацию для вас или же смириться с тем, что ничего не изменится.

Быть может, никто не научил вас, как действовать. Вы не умеете за себя постоять, и поэтому не знали бы, что делать со своей злостью, даже если бы вам удалось признать, что испытываете ее. Может, вы не видели, чтобы ваши родители активно защищались, возможно, они были пассивны и смирились со своей долей. Вместо того чтобы изменить ситуацию, вы пытаетесь изменить себя и ищите способы относиться к ней спокойнее.

Если вы не верите в возможность изменить или в свою способность на что-то повлиять, то вы либо никогда не получали того, что хотели, либо не верите, что заслуживаете какого-то другого исхода. Возможно, в процессе вы лишаете себя агентства<sup>1</sup>. Вместо этого вы начинаете стараться ради других, принимая то, что они дают, и чувствуя за это благодарность.

Возможно, вас научили действовать по принципам, которые не являются верными. Может, вам говорили «быть выше этого» или «подставить другую щеку», когда кто-то плохо вел себя по отношению к вам, вместо того чтобы постоять за себя или дать сдачи. Возможно, вам говорили не расстраивать других, не портить настроение, когда вам грустно или плохо, поэтому вы до сих пор прячете слезы.

Делать не то, что требуется, или не делать вообще ничего – то же самое, что пить воду, когда вы голодны, или отрицать бурчание в животе, потому что еще не время обеда.

Бьянка пыталась получать удовольствие, радуя других людей, или убеждала себя, что у нее нет причин быть в депрессии. Это были не те действия, которых требовала ситуация, поэтому ничего не получалось.

---

<sup>1</sup> Агентство – способность личности управлять своим поведением и намеренно влиять на среду при помощи своих действий.



## Угоднический портрет Бьянки

Бьянка представляла собой смесь нескольких типов угодников. Она была настроена заботиться о как можно большем количестве людей. Она проявляла себя как Классический угодник со своей семьей и друзьями, говорила «да» всему и придумывала бесконечные способы радовать окружающих. Делала из себя мученицу ради тех, кого воспринимала выше себя, и жила, прислуживая, как Тень. Она прибегала к паттернам Миротворца, чтобы сохранить мир в доме, с мужем, настроение которого было непредсказуемо. Она ненавидела подводить людей и загоняла себя, чтобы выполнить все свои бесконечные обязанности.

Если бы она оставила попытки наладить контакт с матерью или потеряла веру в то, что ей все-таки удастся ей угодить, то могла бы развиться в Резистора, и тогда нанесенный вред был бы меньше. Она не была бы свободна от давления, но могла хотя бы смягчить его, избегая отношений вообще. Я видела, как иногда Бьянка прибегала к модели поведения Резистора. Это проявлялось в онемении и отстраненности после эпизода особенно тяжелой депрессии. Скорее всего, ее мать была Резистором и прятала за депрессией свою уязвимость.

Разные комбинации факторов окружающей среды приводят к развитию личности, которая сочетает в себе черты разных портретов угодников и которая может меняться и эволюционировать с возрастом. Поразмышляйте, и, возможно, у вас получится понять, каким угодником вы были в детстве, а потом – подумать, какая модель поведения у вас сейчас.

## Как вылечить угодника

На наших сеансах Бьянка пришла к пониманию, как ее внутренний угодник появился в ответ на неэмоциональность матери и по шаблону, полученному от отца. Сейчас ее задача, как взрослого человека, – принять и проявлять весь спектр своих эмоций, начать обращать внимание на свои чувства и действовать соответственно своим нуждам в поддержке и заботе о себе. На одном из сеансов (на тот момент мы работали вместе уже несколько недель) она рассказала, что столкнулась со своими школьными воспоминаниями, когда проходила мимо магазина подарков на главной улице. Рассказывая мне об этом, она искала что-то в сумке, а потом достала два ярких ланчбокса и бутылочки для воды, сочетающиеся по цвету, один комплект для своей внучки и второй для себя. Она не могла сдержать слез, когда показывала мне эту зарождающуюся часть себя, которая наконец училась делать приятное самой себе.

Понимание того, почему мы поступаем так, как поступаем, дает нам возможность измениться. Через истории моих пациентов я проведу вас за кулисами их жизней, покажу истоки угоднического поведения, влияние, которое оно оказало на их жизни и жизни окружающих, и уроки, которые они вынесли и которые помогли им взять курс на угождение себе. Мы рассмотрим уроки, которые вы вынесли из своей жизни, и вы сможете задать себе ряд вопросов, «как из психологического теста», которые помогут вам осознать свои чувства и указать вам направление к действиям, которые вам нужно предпринять, чтобы быть более удовлетворенными жизнью.

## **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.