

ГЛАВА 1

Потребность в контроле и воспитание: как семейная динамика задает тон нашей взрослой жизни



Стремление все контролировать — явление повсеместное, и чаще всего его истоки можно найти в детстве. Если наши родители боролись с зависимостью, их жизнь, вероятно, казалась хаосом, и мы изо всех сил старались этот хаос обуздать. Мы бессознательно надеялись: если они увидят, как мы стараемся, чтобы все было в порядке, они, возможно, остановятся. Если отец постоянно пропадал на работе, мы могли верить, что станем идеальными в учебе и спорте — и тогда он захочет быть дома чаще. Если мама «заедала» стресс, мы перенимали эту модель, думая, что это и есть лучший способ справляться с чувствами. По мере взросления почти каждый сталкивается с подобными попытками взять ситуацию под контроль. Жизнь во многом непредсказуема и приносит дискомфорт, и, конечно, мы хотим сделать все возможное, чтобы в ней было больше стабильности.

И это первое, что важно осознать. Желание контролировать ситуацию — это нормально. Наша нервная система настроена на поиск угроз, обеспечение нашей физической или эмоциональной безопасности. И когда мы сталкиваемся с чем-то неизвестным или непредсказуемым, это может ощущаться как опасность. В ответ наш мозг и тело готовятся к действию — дать отпор или избежать потенциальной угрозы. Принятие мер становится для нас способом вернуть себе чувство контроля.

В детстве у нас нет ни многих возможностей, ни ресурсов, чтобы действовать. Мы часто не можем просто убежать или как-то защититься, чтобы почувствовать себя лучше. Поэтому мы используем то, что доступно, — свое собственное тело и поведение. Отсюда и берутся попытки быть идеальными, манипуляции другими ради своих целей или жесткий контроль над тем, что мы едим. Вот почему детский опыт так сильно влияет на то, как мы взаимодействуем с миром. Он закладывает основу для наших будущих отношений и способов справляться с неопределенностью.

МОДЕЛЬ ОТНОШЕНИЙ

Если мы выросли в доме, где проявления любви были непоследовательными или где нам причинили боль в ответ на нашу потребность во внимании, нам будет трудно понять, к кому обратиться за утешением. Все потому, что наши родители формируют у нас модель отношений, которую мы принимаем за данность, просто не зная другой. И если

они были непоследовательны или жестоки, мы будем неосознанно искать людей с теми же чертами. Не потому, что нам это нравится или мы считаем свое детство идеальным, а потому, что это привычно. Мы знаем, чего ждать, и, честно говоря, часто верим, что так и должно быть. Вот почему мы снова и снова оказываемся в похожих отношениях или испытываем одни и те же чувства, когда эти отношения заканчиваются.

До сих пор помню, как мой психотерапевт указала на то, что все мои бывшие партнеры будто ставили меня на второе место. Она подметила это, когда мой тогдашний парень ожидал, что я всегда буду приезжать к нему, сам ни разу не побывав у меня. Я расстроилась и пожаловалась психотерапевту на расходы на бензин — именно с этой проблемой, финансовым стрессом, я пришла на сеанс. Она быстро поняла, что дело вовсе не в деньгах, а в том, что я снова выбрала человека, который не стремился к балансу и компромиссу. Был только вариант, удобный ему, или никакого.

Психотерапевт напомнила мне о нескольких бывших и о том, как все они, казалось, не уделяли мне времени и даже не пытались быть рядом. В тот момент у меня будто почва ушла из-под ног. Она была права. Я продолжала верить, что над отношениями нужно работать и что, если я просто буду стараться сильнее, все наладится. Потребовалось время, и мне пришлось преодолеть сильное внутреннее сопротивление, но я смогла признать: я выбирала эмоционально недоступных мужчин. Это были люди, на которых нельзя было положиться, отменявшие планы в последнюю минуту

и не бравшие трубку, когда я звонила. Сама того не понимая, я выбирала тех, кто заставлял меня ждать, оставляя в неведении, придут ли они вообще. Я вступала в отношения, которые вызывали во мне те же чувства, что и общение с отцом. Это соответствовало моему внутреннему сценарию.

Я знаю, это клише — сводить проблему к родителям. Но иногда это действительно так. Я делаю это не для того, чтобы обвинять, а чтобы понять. Если мы сначала не осознаем, откуда взялась эта нездоровая модель отношений, мы не сможем ее изменить. Осознание того, что меня привлекали мужчины, которые были недоступны и непоследовательны, помогло мне понять: мой внутренний компас был неисправен. Фактически он застрял в девяностых и остро нуждался в капитальном ремонте.

УСВОЕНИЕ СЦЕНАРИЯ

Я часто наблюдаю это у своих пациентов и участников интернет-сообщества. Наши родители не могли постоянно быть рядом, и мы, будучи детьми, не понимали причин, которые стояли за их отсутствием. Мы решали, что это наша вина. Мы усваивали их непредсказуемость и верили, что, если бы мы просто вели себя лучше, были идеальными или больше походили на них, они бы наконец заметили нас и пришли. Для ребенка невероятно важно чувствовать, что его видят, слышат и понимают. Без этого нам очень трудно создать прочный фундамент доверия — ни к другим, ни к самим себе.

Руби, участница моего сообщества, рассказала, что в детстве оба ее родителя были очень амбициозными, много работали и часто отсутствовали дома. При этом они уделяли огромное внимание ее успехам в учебе и спорте. Она ненавидела, когда они уезжали, но заметила: если она получала отличные оценки или выигрывала награду (то есть контролировала свои результаты), по их возвращении вся семья шла ужинать, чтобы отпраздновать ее успех. Это был один из немногих моментов, когда она привлекала их безраздельное внимание. Да, слово «внимание» сейчас имеет не лучшую коннотацию. Но оно — то, в чем мы все нуждаемся. Стремление быть замеченным во многом объясняет наше поведение как людей. Нам нужны другие рядом, нам нужна связь с ними, и в этом стремлении нет ничего плохого.

Эти походы в ресторан до сих пор остаются для Руби одним из самых светлых воспоминаний — ведь тогда она чувствовала себя замеченной, услышанной и значимой. Однако такой опыт изменил ее подход к жизни в будущем. Она рассказала, что борется с перфекционизмом, страдает трудоголизмом, и ни одни ее романтические отношения не длились больше полугода. Она объясняет это тем, что всегда связывала свою самооценку исключительно с работой: если не получает повышения или признания своих усилий, то чувствует себя полной неудачницей. Она работает все больше, не оставляя времени ни на себя, ни на отношения. Когда Руби начинает встречаться с кем-то, излишняя доступность партнера или слишком много внимания с его стороны действуют на нее отталкивающе. Она просто не привыкла к постоянной заботе или к тому, что кто-то искренне в ней нуждается, — она

предпочитает заслуживать такое отношение. Она мчится по скоростной трассе тотального контроля.

В результате все ее отношения были с холодными, эмоционально недоступными партнерами, с которыми почти невозможно было установить настоящую связь. Она рассказала, что ее последний парень регулярно пропадал на недели из-за работы и даже спустя несколько месяцев он не называл ее своей девушкой. Руби думала, что влюблена, и отчаянно хотела быть для него единственной... Вскоре он оборвал их связь.

Я не утверждаю, что мы всегда выбираем людей, которые копируют поведение наших родителей. Но нас действительно часто сильнее влечет к тем, кто нам знаком и с кем мы чувствуем себя в своей тарелке. Это создает иллюзию предсказуемости, а также может означать, что такой партнер способен дать нам лишь тот тип любви, к которому мы привыкли с детства.

Еще одна участница моего сообщества, Тара, рассказала, что всегда считала свою семью идеальной. Они все вместе ездили в отпуск, мама оставалась дома с ней и тремя братьями и сестрами, пока отец работал в городе. Она даже не может припомнить, чтобы родители когда-либо ссорились, и была потрясена, когда они объявили о разводе. Таре тогда было одиннадцать.

Перемены означали, что им пришлось продать дом, в котором она выросла, и переехать в квартиру поменьше, где ей пришлось делить комнату с сестрой. Отец должен был забирать их каждые выходные, но часто просто не приезжал;

позже он объяснял, что на работе случилось что-то неотложное. Тара была настолько разочарована отцом и ранена его преобразованием, что поклялась никогда не подвергать своих детей чему-то подобному. Она призналась, что теперь встречается только с мужчинами, которые, как ей кажется, в ней очень нуждаются и буквально осыпают ее вниманием. Она полагала, что так сможет избежать повторения своего детского опыта.

К сожалению, все это привело ее к созависимым отношениям. Она чувствовала удовлетворение, потому что была нужна — это давало ей ощущение безопасности. А мужчины, с которыми она была, нуждались в ее поддержке, чтобы просто справляться с жизнью. Сначала ей казалось, что так и должно быть, что это нормально. Только много лет спустя, уже после замужества, она поняла, насколько это нездорово. Она стала испытывать обиду на мужа за его несамостоятельность, за то, что он мало зарабатывает и не помогает по дому. Конечно, ведь все это она делала сама годами... Но разве партнер не должен быть опорой? Браки ее подруг выглядели совсем иначе. Как же она сама оказалась в такой ситуации?

ПОТРЕБНОСТЬ В ДРУГИХ

Когда мы смотрим на мир в надежде, что другие исцелят наши раны, мы теряем свою силу. Мы оказываемся в зависимости от воли и желаний других людей, и это способно вызывать чувство беспомощности и безнадежности. Я часто

слышу подобное от участников своего сообщества. Вот, например, комментарий от Тейлор.

“ *Если бы мама просто извинилась за всю ту боль, что причинила, я смогла бы наконец двигаться дальше. Ей нужно признать, что она сделала, и заглядывать вину. Только тогда я смогу исцелиться.*

Ставя свое исцеление в зависимость от действий другого человека, мы отдаем ему в руки ключи от собственного счастья. Я не утверждаю, что другие никогда не произнесут нужных нам слов. Но они не могут делать это каждый раз, когда нам это необходимо, да и не всегда будут знать, что именно нам нужно. Причина, по которой мы продолжаем искать того, кто даст нам все, кроется в самой человеческой природе: мы ищем утешения в других. Наша нервная система на это буквально запрограммирована. Исследования доктора Стивена Порджеса в рамках поливагальной теории прекрасно объясняют, почему связь с другими так жизненно важна для нашего ментального здоровья. Именно поэтому младенец успокаивается, когда мама кормит его или гладит по спинке; поэтому мы чувствуем огромное облегчение, обсудив проблему с близким другом. Контакт с другими людьми успокаивает нашу нервную систему, и потому совершенно естественно, что мы ищем его, чтобы почувствовать себя лучше.

Проблема не в самой связи и не в потребности в других, а в нашей неспособности успокаивать себя самостоятельно и в постоянных попытках контролировать людей и обстоятельства. В основном способность к самоуспокоению

формируется у нас, когда мы наблюдаем, как это делают наши родители. И к сожалению, они не всегда знают, как это делать правильно. Подобно тому как мы передаем семейные рецепты или генетические черты, мы также перенимаем у родителей способы взаимодействия с миром. Навыкам эмоциональной регуляции не учат в школе, а старшие поколения, скорее всего, даже не слышали такого термина. Поэтому они просто не могли научить нас этому. Гораздо вероятнее, что мы наблюдали, как родители подавляли эмоции, употребляли алкоголь, чтобы справиться с напряжением, или впадали в ярость, когда что-то шло не по их плану.

Они не показывали нам, что делать в трудную минуту, и не предлагали способов переживать тяжелые чувства. Все, что мы усвоили, — это то, что нам становится легче, когда нас утешают другие. Поэтому мы ищем того, кто будет это делать. Хотя иногда это и приносит облегчение, такая стратегия может и ранить, заставляя чувствовать себя еще хуже. Люди склонны нас разочаровывать: у них своя жизнь и они не всегда доступны, когда мы особенно в них нуждаемся. И это может лишь укрепить нашу старую веру в то, что мы недостаточно хороши и недостойны любви.

ПЕРЕНАСТРОЙКА

Выйти из нездоровой модели поведения звучит так просто: «Мне не нравится, как я думаю или поступаю, поэтому я просто начну думать и поступать иначе! Та-да!» Но на деле все гораздо сложнее. Эти шаблоны появились не вчера.

Обычно мы действуем таким образом бóльшую часть жизни и часто просто не знаем, как можно иначе. Это все равно что остановить чихание на полпути. Это кажется физически невозможным. Именно поэтому я предпочитаю сначала разобраться в истоках: откуда взялись эти модели, с каким личным опытом они связаны и в каких ситуациях я ловлю себя на таком поведении чаще всего.

Поиск истоков кажется делом простым, но на самом деле он требует честности и готовности поставить под сомнение те представления о детстве, которые мы считали незыблемыми. Я часто слышу от людей: «Я люблю своих родителей, у меня было самое счастливое детство, и я не думаю, что это как-то связано с моими нынешними проблемами». Дело не в том, чтобы обвинять детство во всех наших неудачах, но правда в том, что честный взгляд на отношения, с которыми мы росли, действительно помогает. Он позволяет увидеть, не влияет ли та старая динамика на наши теперешние трудности. Это означает, что у нас могли быть прекрасные, очень теплые отношения с мамой. Но если присмотреться, можно осознать: ни она, ни мы сами никогда не чувствовали себя комфортно в конфликте. Все наши воспоминания радостны и безоблачны, потому что другого варианта просто не было. И именно это может объяснить, почему даже небольшая ссора с другом заставляет нас сразу отстраниться или решить, что отношениям конец. Мы просто так и не научились расходиться во мнениях, а потом возвращаться друг к другу.

Важно помнить: такого рода самоанализ нужен не для того, чтобы найти виноватых, а чтобы перестать вести себя

так, чтобы это причиняло боль. Мы можем рассказывать себе и утешительные сказки о том, что все было прекрасно и наша семья — идеальна, и выдуманные истории о себе. Нам важно увидеть прошлое без розовых очков и защитных фильтров. Вот чем, например, поделился Джастин из моего сообщества.

“ Я всегда считал, что у меня хорошая семья. Не идеальная, но достаточно хорошая. Детство было нормальным, родители делали все, что могли. Лишь когда рухнул мой первый брак, я понял: я не умею спорить, не теряя самообладания. Я оскорблял супругу, кричал, говорил вещи, о которых потом горько жалел. Когда мы попробовали семейную терапию, чтобы наладить отношения, я увидел, как это влияет на наших детей, — и меня словно озарило. Я вел себя точно так же, как мои родители. В моем доме постоянно кричали, и мне казалось, что только так можно быть услышанным. Этот способ общения был для меня единственно известным. Мне так жаль, что я не осознал его нездоровость гораздо раньше. Возможно, тогда мне удалось бы сохранить брак.

Нам часто бывает трудно взглянуть на прошлое ясно и беспристрастно. Это естественно — хочется защищать тех, кого мы любим. К тому же, оглядываясь назад, мы смотрим на ситуацию с высоты сегодняшнего опыта, а не с позиции того

ребенка, которым были тогда. Это значит, что многое, что кажется нам очевидным сейчас, совсем не было таковым в нашем детстве.

ПРОШЛЫЙ ОПЫТ

Как только мы понимаем, откуда берутся наши мысли и поступки, мы можем начать работать с той историей, которую сами себе рассказали на их основе. Возьмем пример Джастина: он верил, что должен кричать, чтобы его услышали, и, вероятно, убеждал себя, что это единственный способ привлечь внимание и получить любовь. Его внутренний сценарий мог выглядеть так: «В отношениях нужна сила. Только так можно получить необходимые любовь и внимание — и так же нужно проявлять их самому». Тем, кто рос в другой среде, это может показаться странным. Но у каждого из нас есть подобные внутренние истории, которые мы рассказываем себе, чтобы осмыслить окружающий мир. Главная задача — научиться их распознавать.

Один из методов, который я использую в работе, заключается в том, чтобы выбрать одну из самых навязчивых мыслей — например, убеждение, что нужно заслуживать любовь, стремясь к совершенству, — и проявить к ней любопытство вместо осуждения. Прием, который мы применяем в терапии, чтобы сдвинуться с мертвой точки, называется техникой падающей стрелы. Если коротко, она

помогает понять, почему мы чувствуем и поступаем именно так, а не иначе.

Вот как это работает.

Мысль: «Я должен усердно работать, чтобы заслужить любовь и внимание».

Первый вопрос: «Если это правда, что значит для вас необходимость зарабатывать любовь трудом?»

Ответ: «Это значит, что я недостоин любви и внимания просто так, без усилий».

Вопрос: «А если и это правда, что бы это значило для вас?»

Ответ: «Что просто быть собой — недостаточно».

Вопрос: «И если это так, то что это говорит о вас?»

Ответ: «Что я сам по себе — недостаточен».

Конечно, в реальности этот диалог может быть длиннее и ответы не всегда приходят сразу. Но цель — докопаться до того самого глубинного убеждения. В моем случае этим убеждением оказалось: «Меня недостаточно». Этот итоговый ответ и есть та самая история, которую я годами рассказывала себе. Она корень моего стремления к контролю, который проявляется в вечной гонке за достижениями, перфекционизме и желании угождать другим. Эта история определяет поведение, которое меня тревожит, и влияет на выбор людей, с которыми я строю отношения. Осознание этого помогает мне лучше понимать себя и даже испытывать

к себе сострадание. Я не верю, что я «достаточна» сама по себе, — и я потратила большую часть жизни, пытаясь доказать обратное.

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Следующий шаг — определить, в каких именно отношениях или ситуациях эта реакция проявляется в наименьшей степени. Знаю, может показаться странным начинать с самого слабого триггера, но начинать работу проще с малого, постепенно продвигаясь к более сложному. В моем случае такой «малой» точкой может быть, например, моя привычка извиняться без причины. Мне не нравится, как часто я говорю «простите», даже когда планы немного меняются. Я извиняюсь за то, к чему не имею отношения, за то, что случайно оказалась у кого-то на пути, даже за то, что просто занимаю место в общем пространстве. Это раздражает, и я себя за это не уважаю.

То, что триггер кажется незначительным или простым, не значит, что работать с ним легко. Много лет назад мой терапевт предложила мне постараться не говорить «прости», если я не могу точно объяснить, за что извиняюсь. Скажем так, неделя за неделей, месяц за месяцем у меня это не получалось. Хотя само поведение — чрезмерные извинения — заметить легко, настоящая сложность начинается с работы по его изменению. Другие частые модели, с которыми я работаю вместе с пациентами: учиться прояснять

ситуацию, а не строить догадки; перестать постоянно искать подтверждения своей ценности; прекратить мысленно прокручивать прошлые разговоры. Вы удивитесь, как многие из этих навязчивых привычек проистекают из нашего глубинного убеждения в собственной «недостаточности» и проявляются как попытки контролировать и себя, и окружающих.

Важно помнить: даже если нам не нравятся наши мысли или поступки, это не повод стыдиться себя или винить. Мы не выбирали тот опыт, через который прошли, и не выбирали людей, у которых учились. Мы просто взяли то, что видели, и сделали из этого выводы. И именно это мы пытаемся пересмотреть сейчас. Уже тот факт, что вы читаете эту книгу и хотите меняться, — огромный шаг. Мы не сможем двигаться вперед, если будем идти по кругу: повторять себе, что мы недостойны, а затем хвататься за тактики контроля, которые, как нам казалось в детстве, работали. Мы можем извлечь урок из прошлого, принять его таким, каким оно было, — и завтра поступить иначе.

Почему я продолжаю это делать. Вопросы для внутреннего исследования

1. Ваши отношения с отцом. Какими они были на самом деле? Что вы чувствуете сейчас, оглядываясь назад?
2. Ваши отношения с матерью. Какими они были в реальности? Что вы ощущаете сегодня, вспоминая это?
3. Повторяющиеся сценарии. Какие шаблоны вы замечаете в своих отношениях? Выбираете ли вы определенный тип людей? Заканчиваются ли отношения по схожим причинам? Ищете ли вы бессознательно одно и то же?

4. Ваша реакция на неприятие. Что происходит с вами, когда вы чувствуете, что вас не принимают? Изменилась ли эта реакция с годами?
5. Любовь как награда. Верите ли вы, что любовь нужно заслужить? Почему да или почему нет? Это ваше собственное убеждение или вы усвоили его от кого-то?
6. Ваши взгляды на внимание. Каковы ваши глубинные убеждения о том, чтобы нуждаться во внимании и получать его? Откуда, как вам кажется, они взялись?