

Терри Коул



ВНУТРЕННИЕ ГРАНИЦЫ

Как перестать
растрачивать себя

Практики самопомощи

Терри Коул

ВНУТРЕННИЕ ГРАНИЦЫ

**Как перестать
растрачивать себя**

Перевод с английского Ирины Ильковой

Москва

МИФ

2026

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2
К73

Оригинальное название:
Too Much. A Guide to Breaking the Cycle
of High-Functioning Codependency

На русском языке публикуется впервые

Коул, Терри

К73 Внутренние границы. Как перестать растрчивать себя / Терри Коул ; пер. с англ. И. Ильковой. — Москва : МИФ, 2026. — 240 с. — (Практики самопомощи).

ISBN 978-5-00250-662-0

Вы строите карьеру, разгребаете рабочие коллег, вытаскиваете друзей из личных драм, «тушите пожары» родных и просто знакомых, потому что «ну кто, если не я»? При этом чувствуете, что живете на износ?

Ведущий психотерапевт и автор бестселлеров Терри Коул называет это высокофункциональной созависимостью — скрытой ловушкой для сильных и проактивных людей.

В своей новой книге Коул подробно разбирает, как возникает ВФС, кто находится в группе риска и что делать, если вы уже такой «супергерой» или «супергероиня».

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2

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

ISBN 978-5-00250-662-0

Copyright © 2024 Terri Cole.
This Translation published by exclusive
license from Sounds True Inc.
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

Введение	5
Часть I. Невылеченная ВФС	15
Глава 1. Когда слишком — действительно слишком	16
Глава 2. Заботливая или созависимая?	36
Глава 3. Ваша модель ВФС. Почему вы ведете себя именно так	55
Глава 4. Отношения ВФС. Как вы строите отношения с окружающими	75
Глава 5. Почему нарциссы и созависимые притягивают друг друга	94
Глава 6. Высокая плата за ВФС	113
Часть II. ВФС в стадии ремиссии	131
Глава 7. Обретение эмоциональной устойчивости	132
Глава 8. Установление здоровых границ	155
Глава 9. Настоящая забота о себе	176
Глава 10. Сдайтесь	194
Празднуйте	213
Копаем глубже	217
Благодарности	236
Об авторе	238

Мое самое сокровенное желание — чтобы идеи, которыми я делюсь на страницах этой книги, помогли вам исцелиться от потребности делать все и быть всем для других (т. е. быть высокофункциональным созависимым), научиться принимать себя и обрести внутренний покой.

Именно благодаря принятию и осознанности ваша жизнь начнет приносить столько позитива и удовлетворения, сколько вы и представить не могли даже в самых смелых мечтах. И такая жизнь уже ждет вас. Для меня большая честь стать вашим проводником на этом трансформационном пути.

Моему преданному мужу Виктору Юхашу.

Ничего не могло бы свершиться без твоей надежной поддержки и бесконечного терпения. Я люблю тебя больше всего на свете.

Моим маме и сестрам, которые с любовью разрешили мне поделиться нашими общими историями

Введение

Много лет назад я стояла на железнодорожной платформе, направляясь домой после сеанса с психотерапевтом в Лонг-Айленде, и мое внимание привлек тощий парнишка с одеялом в руках. Мой радар спасателя тут же сработал. «Так-так, — подумала я. — Интересно, что он здесь делает».

Как только мы сели в поезд, я с ним заговорила. Оказалось, что Билли должен был перегнать машину через всю страну, но в последнюю минуту заказ отменили, и теперь он от нечего делать ехал в Нью-Йорк, где никогда не был, и не знал, где переночевать.

На вид Билли было около девятнадцати лет, и выглядел он особенно наивным. В свои двадцать три я тоже не отличалась жизненным опытом, зато жила и работала в Нью-Йорке. Это был конец восьмидесятых, и в городе было небезопасно. Конечно, я могла ему помочь.

— Погоди, так что ты собираешься делать? — спросила я его.

— Переночевать на вокзале, видимо, — небрежно ответил он.

— На каком вокзале?

— Пенн...

— Нет, — заявила я, перебив его. — Нельзя тебе спать на Пенн-стейшн. Тебя обчистят до нитки. Ты поедешь ко мне домой.

Вот так и получилось, что я привела совершенно незнакомого человека к себе в квартиру-студию, которую снимала с подругой. Я даже не удосужилась остановиться и позвонить ей, чтобы узнать, не против ли она. Я решила, что она тоже будет согласна не дать бедному Билли одному бродить по опасным районам Нью-Йорка, и оказалась права.

Спустя годы история с Билли видится мне иллюстрацией того, что раньше для меня было нормой, — делать проблемы других людей, даже незнакомых, моими собственными. Желания, потребности и успехи других были для меня важнее собственного благополучия, это происходило автоматически. *Я должна. Помогать. Всем.*

К счастью, Билли оказался безобидным и ушел на следующее утро без приключений. Но это не значит, что моя чрезмерная гиперответственность была нормальной. Сейчас больше всего мне бросается в глаза то, насколько я была навязчива, решив, что должна его спасти. Между моими мыслями, чувствами и действиями совершенно не было пауз. Я сразу же сказала: «Все, ты идешь со мной». Мне и в голову не пришло остановиться и подумать: «Хм... а это вообще моя проблема?»

Конечно, у меня были другие варианты. Я могла бы дать Билли адрес хостела или предложить ему устроиться в более безопасном месте, чем Пенсильванский вокзал. Я могла бы дать ему пять баксов, чтобы он выпил кофе и перекусил. Или вообще заняться бы своими делами, черт побери. Вместо того чтобы выбрать любой из этих вариантов, я спроецировала на Билли (которого абсолютно устраивал ночлег на вокзале) свои худшие страхи и мгновенно сделала эту проекцию важнее собственного благополучия (и благополучия моей соседки по квартире). По правде говоря, я привыкла действовать таким образом во всех сферах жизни: с близкими, коллегами — и да, даже с незнакомцами.

Возможно, вы и не заходили так далеко, как я с Билли, и у вас свой вариант отклонения от собственной траектории и принятия на себя чужих проблем, потому что в глубине души вы чувствуете ответственность за других.

Ответьте себе на эти вопросы:

- Часто ли, оказавшись в затруднительном положении, люди приходят за советом или за помощью именно к вам?
- Вы регулярно учитываете потребности и предпочтения других?

- Вы когда-нибудь говорили «да», чтобы избежать проблемы, которую повлечет слово «нет»?
- Вы слишком много даете, а взамен получаете меньше?
- Вы профессиональный «решала», всегда на связи, всегда готовы что-то делать для других?
- Вы настолько продуктивны, что вам иногда кажется, что возникнет хаос, если именно вы не займетесь планом поездки / организацией календаря / разделите чек на групповых ужинах / решите семейную драму вашей няни / разберетесь с экзистенциальным кризисом вашей лучшей подруги?

Если любой из вышеперечисленных вопросов находит в вас отклик, велика вероятность, что вы одна из моих сестер — слишком деятельных, слишком много дающих и слишком часто протягивающих руку помощи. Это распространенные формы созависимости, наряду с чрезмерной активностью, гиперчувствительностью, стремлением контролировать, руководить, убеждать, уговаривать и многими другими. Цель этой книги — помочь вам перейти от чрезмерности к разумным объемам и избавиться от поведенческих шаблонов, способных истощать вашу энергию и наносить вред вам и вашим отношениям.

К счастью, вы попали по адресу. Я не только одна из вас — последние два десятилетия я как раз восстанавливалась после того, как сделала «слишком много», — но, будучи лицензированным психотерапевтом, преподавателем и наставником, я посвятила много времени изучению основ созависимости и выяснению того, как научить других распутывать психологические узлы, которые заставляют нас изматывать себя. Я очень хочу помочь женщинам больше узнать о дисфункциональных моделях поведения и нарушенных границах, чтобы они смогли что-то по-настоящему менять каждый день и жить более счастливой, здоровой и спокойной жизнью.

Изменения возможны. Я не только испытала эту трансформацию на себе, но и стала ее свидетелем в жизнях бесчисленных клиенток в течение моей психотерапевтической практики и слушательниц моих лекций. Я встречала очень

способных женщин из всех слоев общества — генеральных директоров и топ-менеджеров, начинающих журналисток и признанных художниц, супермам и суперподруг. И хотя у каждой есть уникальный набор обстоятельств, большинство из них, если не все, проявляют симптомы созависимости. Это изматывает их, не оставляет сил для собственных желаний и внутреннего благополучия. Многими движет подсознательное убеждение, что вся тяжесть мира лежит на них — и только они должны все исправить. Многие целыми днями не находят себе покоя и в постоянном напряжении задаются вопросом: «Я единственная, кто знает, как с этим справиться?» Многие в конечном счете достигают точки кипения, когда им кажется, что жизнь — это бесконечный список дел, даже когда они занимаются тем, что раньше приносило им радость. Бывает трудно почувствовать радость, вдохновение и надежду, если вы увязли в делах, истощены или разочарованы и хронически ощущаете, что вас недооценивают.

Если вы киваете в знак согласия, хочу вас успокоить. Есть выход, но он потребует от вас большей рефлексии и честности по отношению к самой себе касательно того, что вами движет. Как только вы начнете лучше себя понимать и делать важные выводы о том, почему вы действуете так, а не иначе, вы сможете делать более осознанный выбор того, как общаться с окружающими. Это понимание позволит вам устанавливать такие отношения, какие будут для вас предпочтительны, и один за другим совершать верные поступки.

Лекарства от созависимости нет, но есть метод выздоровления. В процессе вы заметите, когда у вас возникнет искушение вернуться к дисфункциональному поведению, которое подразумевает нарушение ваших границ. Но вы осознаете, что способны выбрать другой вариант. Поэтому, читая мою книгу, пожалуйста, будьте терпеливы к себе.

Многих из нас так воспитали, чтобы внешне для нас в приоритете были желания, стремления, потребности и комфорт других людей. Мы научились делать все необходимое, чтобы избегать критики со стороны взрослых. Мы переживаем,

когда расстраиваем других, потому что нами все еще движет детский страх быть отвергнутыми и осуждаемыми. Сначала речь шла о наших родителях или опекунах, а затем это подкрепляли наши учителя, друзья, начальники и коллеги. Также эти послы повторялись и подкреплялись в культуре, в телешоу и фильмах, в соцсетях, да вообще повсюду в обществе. Нам снова и снова говорят: желательно, чтобы ты была доброй, щедрой, милой и самоотверженной. А если мы действуем исходя из собственных потребностей, желаний и приоритетов, нас считают эгоистами, злюками или подлецами. Поэтому неудивительно, что во взрослой жизни мы неуклонно становимся сверхфункционирующими и гиперответственными. Эти поведенческие модели глубоко внедрены в подсознание и запрограммированы в нас.

Решение простое — нелегкое, но простое. После того как вы научитесь различать, за что вы действительно отвечаете, а за что нет (или, как я часто говорю, где ваша сторона улицы, а где нет), процесс трансформации станет гораздо проще и легче. Ваш конечный успех зависит от готовности посмотреть на себя новым взглядом. Это положительно повлияет на ваше отношение к другим и миру в целом.

Отход от укоренившегося мышления и поведения иногда пугает, особенно в начале лечения. Это нормально. Однако если вы будете твердо следовать правилу оставаться на своей стороне улицы, вы точно увидите результаты. Это требует усердия. Вы же не ждете, что свободно заговорите на иностранном языке всего за одно занятие. Так же и здесь, и ваше прилежание себя окупит. К тому времени, как вы закончите читать эту книгу, вы гораздо лучше и глубже будете знать себя, а это снизит стресс, придаст легкости и повысит качество отношений, особенно отношений с самой собой.

Итак, приступим. Вот краткий обзор того, что вас ждет в этой книге. В главе 1 мы изучим термин «созависимость», его происхождение и то, как я расширила его определение, чтобы оно соответствовало нашей современной жизни, основываясь на определенном наборе поведенческих моделей, которые я неоднократно наблюдала

в своей психотерапевтической практике на протяжении более 25 лет. (Однако если вы уже сейчас сжимаетесь при слове «созависимость», хочу подчеркнуть, что ярлык неважен. Важнее определить ваши привычки и факторы, приведшие к такому состоянию, чтобы вы могли исцелиться и повысить качество жизни.) В остальных главах части I мы будем выявлять проблемные модели поведения и повышать вашу осведомленность о том, как вы относитесь к себе и другим. Чтобы привести поведение в соответствие с вашими истинными желаниями, мы потратим некоторое время на расчистку того, что я называю подвалом, — другими словами, вашего подсознания. Мы рассмотрим вашу модель отношений, отражающую послылы, полученные и усвоенные в раннем возрасте от семьи, ближнего круга и социума. Итак, да, мы совершим прогулку по закоулкам памяти и поймем, как эти ранние события влияют на вашу текущую жизнь. Все это для того, чтобы перепроектировать схему в соответствии с вашими желаниями и ценностями. Наша задача — не обвинять кого-то, например родителей или опекунов, а помочь вам жить свободной и радостной жизнью, которую вы заслуживаете. Не сомневайтесь: я буду заботливо направлять вас на протяжении всего процесса. Делайте перерывы, когда потребуется. Пусть процесс идет в своем темпе и в соответствии с вашей готовностью.

Часть 2 посвящена изменению вашего отношения к себе и миру, чтобы вы опирались на собственный опыт и учились взаимодействовать с окружающими более здоровым образом. Мы рассмотрим опыт отношений в вашей взрослой жизни, на который до сих пор влияют невылеченные травмы или проблемы из прошлого (потому что разрыв отношений провоцирует скатывание в дисфункциональное поведение), и узнаем, как не терять присутствия духа, когда в ходе общения возникает неприятный эмоциональный момент. Мы рассмотрим, как справляться с рецидивами, которые могут случаться, особенно во время кризиса, и разберем, как могут реагировать те, кто привык к вашему самоотречению и чрезмерной уступчивости. Вы узнаете, как побороть дискомфорт, когда начинаешь

вносить позитивные изменения, но еще не освоил свои новые жизнеутверждающие навыки. Знание — сила, и на протяжении всей этой книги вы будете получать важную информацию об устойчивых изменениях поведения, которые принесут пользу всем, в том числе (и особенно) вам.

Как пользоваться этой книгой

Каков бы ни был ваш стиль чтения, обратите внимание, что эта книга предназначена для чтения по порядку, поскольку каждая глава опирается на предыдущую. Чтобы помочь вам применить полученные знания, я предлагаю советы, методы оценки себя и упражнения на протяжении каждой главы. Те же инструменты я применяю со своими клиентами и учениками, и они необходимы для достижения желаемых результатов.

Вот что вы найдете в каждой главе.

Повторяйте за мной. Мощные, позитивные утверждения, призванные помочь вам изменить мышление и повысить самооценку. Используйте их в качестве аффирмаций и руководствуйтесь в своих мыслях и действиях.

Заботливое напоминание. Душевные послания и мысли, мягкие напоминания о важности вашего пути и силе любви к себе.

Проверка. Моменты самоанализа, которые помогут вам поразмыслить о своем пути, дадут возможность персонализировать идеи и применить их в своей жизни.

Вернемся к вам. Быстрая, оперативная оценка себя, которая поможет вам персонализировать и усвоить вдохновляющую информацию о самопознании и немедленно применить ее в вашей уникальной ситуации.

Действуйте. В конце каждой главы есть раздел «Действуйте», где содержатся практические упражнения и выполнимые шаги.

Первая мысль. Полезные способы лучше узнать себя и сохранить свой путь личностного роста, лежащие на поверхности.

Забота о себе. Здесь подчеркивается важность заботы о себе, содержатся рекомендации по включению практик заботы в вашу повседневную жизнь.

Копаем глубже. Тут я направляю вас в конец книги, где есть более глубокие упражнения и предписания по самоосознанию, помогающие адаптировать свой путь исцеления к обстоятельствам.

Кроме того, можно получить «Бонусный пакет ВФС» онлайн*. Там вы найдете эксклюзивные инструменты осознанности, управляемые медитации и дополнительные стратегии**.

Эта книга — путь самопознания и расширения своих возможностей, и я призываю вас полностью погрузиться в каждый раздел, чтобы извлечь наибольшую пользу. Если вы любите делать заметки, возможно, вам захочется держать под рукой дневник.

Мой совет: идите в своем темпе, берите то, что работает для вас, а остальное оставляйте.

Если вы знакомы с моей деятельностью по соцсетям, моему подкасту, шоу Терри Коул, онлайн-курсам или по книге «Здоровые границы»***, вы наверняка узнаете некоторые из моих основных концепций на этих страницах. Я разрабатывала их в течение последних 20 лет как психотерапевт, наставник и преподаватель. Здесь понятия «3 вопроса для ясности», «повторяющиеся паттерны отношений», «дзен-логово» и «модели» будут рассмотрены конкретно сквозь призму созависимости и моделей отношений. Это мои проверенные и надежные фирменные стратегии и инструменты для ускорения процесса вашего исцеления.

Отправляясь по пути исцеления, вы испытаете некоторое сожаление или стыд за то, как вели себя в прошлом. Это нормально. Читайте всю эту книгу зоной, свободной

* URL: <http://www.hfcbook.com/resources>

** Материалы на английском языке. *Прим. ред.*

*** Cole T. Boundary Boss: The Essential Guide to Talk True, Be Seen, and (Finally) Live Free. Boulder, CO : Sounds True, 2021. На рус. яз.: Коул Т. Здоровые границы: как научиться отстаивать свои интересы и перестать отказываться от себя ради других. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022.

от осуждения. Вы подводите итоги и собираете данные, которые помогут вам поступать более правильно сегодня и в будущем. Быть созависимым не означает, что вы плохой человек или осознанно стремитесь все контролировать. Это значит, что у вас есть усвоенные модели поведения, от которых вы, возможно, захотите отказаться, вот и все. Когда вы сталкиваетесь с некоторыми из этих укоренившихся тенденций, важно проявлять сострадание к себе. Книга повышает вашу осведомленность в области здоровых отношений. Как уже говорилось выше, дисфункциональные модели поведения, которые вы пытаетесь сейчас изменить, были привиты вам с самого раннего возраста, и это не ваша вина. Самопознание — главный инструмент для того, чтобы отличить здоровое поведение от дисфункционального. Как только вы лучше узнаете себя, вы сможете вносить желаемые изменения в свою драгоценную, уникальную жизнь.

Шаг за шагом вы научитесь делать небольшие, но эффективные изменения, которые приведут к серьезным прорывам в отношениях, например говорить «нет», когда хотите сказать «нет», делать паузу, прежде чем завязываться в узел ради кого-то, не ставить своего соседа по комнате в неудобное положение, приглашая совершенно незнакомого человека на ночевку и многое другое. Когда вы начнете это делать, изменится *все*.

Ваши чувства *важны*. Ваши мысли *важны*. Ваши желания *важны*. На самом деле все это должно быть для вас самым важным. Возможно, новая оптика покажется сперва не очень удобной. Это нормально. Чтобы внести устойчивые изменения, потребуются некоторые усилия, но я не сомневаюсь, что у вас есть все необходимые качества для этого.

Выбрав путь исцеления и восстановления, вы возвращаетесь к себе — возможно, впервые. Этот процесс прекрасен и щедр на награды, поэтому помните о своих целях, если вдруг ощутите, что вам тяжело. Познание себя на более глубоких уровнях означает, что вы создаете и для других возможность узнать вас глубже. И в этом суть.

Я научила тысячи людей по всему миру, как сделать свою жизнь вдохновляющей и удовлетворяющей при помощи

проверенных методов трансформации. Этот подход основан на самосознании, самопознании, сочувствии и любви к себе.

Я хочу этого и для вас, потому что вы для меня и есть причина, по которой я этим занимаюсь.

Я стремлюсь привнести ценность в вашу жизнь и помочь вам воплотить свои мечты и желания. Я написала эту книгу для вас и верю всем сердцем, что, если вы будете придерживаться моего курса, вы сможете освободиться от слишком тяжелой ноши и впредь будете взваливать на себя только то, что можете унести.

Я очень рада вести вас по этому преобразующему и исцеляющему пути. Начнем!