

Почему я делаю это



Как распознать свои психологические защиты
и научиться справляться с неприятными
эмоциями и последствиями детских травм

Джозеф Бурго
Почему я делаю это.
Как распознать свои
психологические защиты
и научиться справляться с
неприятными эмоциями и
последствиями детских травм
Серия «Практическая психотерапия»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67539651

*Почему я делаю это: как распознать свои психологические защиты и научиться справляться с неприятными эмоциями и последствиями детских травм: Эксмо; Москва; 2022
ISBN 978-5-04-167311-6*

Аннотация

«Чтение этой книги, особенно если вы будете выполнять все упражнения, не будет легким и комфортным. Но я уверен, что при определенном усердии вы поймете все преимущества истинного самосознания. Эта книга поможет получить максимум от любых отношений, построить живую, но контролируемую эмоциональную жизнь, а также лучше понять самого себя, свои

сильные и слабые стороны». – Джозеф Бурго, психоаналитик, психолог по вопросам семьи и брака, практикующий уже более 35 лет

Цель Бурго – помочь людям, которые не посещают психотерапевта и, возможно, не могут себе этого позволить, справиться с неудовлетворенностью и зажить более полной жизнью.

В книге вы найдете ответы на вопросы:

[ul]Какие механизмы позволяют нам справиться с негативными последствиями болезненного опыта?

Каким образом эти же механизмы лишают нас удовольствия и мешают развиваться?

Возможно ли «отключить» эту систему самозащиты и научиться управлять своими эмоциями более осознанно?[/ul]

Бурго не только описывает механизмы работы нашей психики, но и представляет техники, которые помогают лучше понять собственные реакции и противостоять испытаниям, не лишая себя положительных впечатлений.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Джозеф Бурго	5
Вступление	6
Часть I	11
Глава 1	11
Глава 2	33
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Джозеф Бурго

**Почему я делаю это: как
распознать свои психологические
защиты и научиться справляться
с неприятными эмоциями и
последствиями детских травм**

Copyright © 2012 by Joseph Burgo

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*** * ***

*Посвящается Р. и С.,
и всем моим клиентам
за многие годы.*

Вступление

Я начал учиться на психотерапевта более 30 лет назад. Большую часть карьеры я занимался частной практикой, работая со взрослыми, страдавшими от невыносимой тревожности, депрессии, пищевых расстройств; многие из них были несчастны в браке или терзались стыдом и самобичеванием. Любое компульсивное поведение вызывает глубокую боль. В этой книге я попытался описать свой опыт. Моя цель – помочь людям, которые не посещают психотерапевта и, возможно, не могут себе этого позволить.

Человеческую природу и психологию я рассматриваю с *точки зрения психодинамики*: я убежден, что у каждого из нас есть тайные стороны ментальной жизни, остающиеся вне сознания, то есть *бессознательные*. Моя задача как психодинамического психотерапевта – познакомить клиентов с этими неизвестными им гранями. Чтобы сделать это, я помогаю им понять *психологические защитные механизмы*, которые удерживают их болезненные эмоции, мысли и страхи вне сознания.

Такие защитные механизмы и являются предметом этой книги. Мы будем говорить о том, как они функционируют и какие болезненные элементы человеческого опыта они исключают из сознания; почему мы полагаемся на них; каковы преимущества их осознания и выявления стоящей за ни-

ми бессознательной боли. Защитные механизмы – универсальная и необходимая часть человеческой психологии. Они защищают нас и помогают ориентироваться в более сложных моментах человеческого опыта. Но зачастую они же стоят на пути нашего развития и удовлетворения. Жесткие или глубоко укоренившиеся защитные механизмы не позволяют получить от отношений то, что нам необходимо, лишают нас богатой эмоциональной жизни и искажают самооценку. Эта книга поможет вам понять собственные действующие защитные механизмы и определить, когда нужно выходить за их рамки для гармоничного развития своей личности.

Хотя осознавать боль бывает нелегко, но это несет с собой чувство освобождения и радости. Что может быть увлекательнее, чем познание самого себя, осознание психологической сложности своих друзей, родственников и знакомых и глубинное понимание человеческих отношений? После долгих лет практики я все еще люблю свою работу. Меня увлекают люди, и я надеюсь, что эта книга пробудит такой же интерес и в вас.

Я хочу объяснить основные концепции и стратегии психодинамической психотерапии, адаптированные мной для курса индивидуального самопознания вне лечения. Сначала мы обсудим природу и цель механизмов психологической защиты, а также сложные аспекты человеческого опыта, которые их порождают (первая часть). Самая большая – вторая – часть книги посвящена наиболее важным защитным меха-

низмам и упражнениям, которые помогут вам распознать их и выявить стоящие за ними подсознательные чувства.

В третьей части мы обсудим способы отключения этих механизмов и методы эффективной борьбы с самыми сложными эмоциями.

Я буду говорить о боли, которую вы прежде не понимали, и помогу ее осознать. Чтение этой книги, особенно если вы будете выполнять все упражнения, не будет легким и комфортным. Но я уверен, что при определенном усердии вы поймете все преимущества истинного самосознания. Эта книга поможет получить максимум от любых отношений, построить живую, но контролируемую эмоциональную жизнь, а также лучше понять самого себя, свои сильные и слабые стороны. И тогда у вас сформируется реалистичное представление о себе, способствующее вашей истинной самооценке.

Клиенты психотерапевта не могут осознать реальных масштабов своей боли – *никто* не может. Так и вы наверняка не сразу осознаете все пути, которые открывает моя книга. Возможно, нужно будет прочесть ее еще раз или сосредоточиться на нескольких главах, а остальные оставить на потом, когда у вас будет время осмыслить все, что вы изучили. Настоящее развитие происходит постепенно и часто занимает довольно долгое время. Хотя очень важно быть настойчивым и не останавливаться, почувствовав угрозу, но не стоит перенапрягаться или ожидать от себя слишком много. Каж-

дый шаг к самосознанию имеет свою ценность.

Помните, что никто не смог выйти за пределы своих защитных механизмов и забыть о них навсегда. Хотя я психотерапевт, автор этой книги и ваш проводник на пути самопознания, мне самому приходится бороться с собственными защитными механизмами практически каждый день. Основной мой посыл заключается в том, что сложные эмоциональные проблемы будут преследовать нас всю жизнь, но, приложив определенные усилия, мы сможем справляться с ними более легко и уверенно.

Другими словами, процесс осознания боли и борьбы с тяжелыми воспоминаниями, связанными с ней, – это проблема *каждого*. По мере работы с этой книгой и выполнения упражнений помните, что вы не ощутите мгновенного облегчения и что на этом пути нелегко приходится всем.

* * *

Психодинамический подход уходит корнями в труды австрийского психоаналитика Зигмунда Фрейда. В начале своей карьеры я целый год прорабатывал все 24 тома его работ – стандартная программа большинства институтов психоанализа во всем мире. В последние полвека Фрейд вышел из моды отчасти потому, что ему так и не удалось понять женскую сексуальность, и некоторые его взгляды сегодня считаются женоненавистническими или покровительственными.

Его признали устаревшим и неактуальным.

Несмотря на это, многие его революционные идеи стали неотъемлемой частью нашей культуры, кардинально и навсегда ее изменив. Даже те, кто отвергает учение Фрейда, часто принимают многие основы психоанализа, не сознавая этого.

Фрейд умер в 1939 году, и с тех пор многие влиятельные теоретики развили и скорректировали его идеи. Я буду ссылаться на некоторых из них, но чаще всего буду упоминать именно Фрейда. Надеюсь, к концу этой книги вы сумеете оценить его огромный вклад в нашу культуру и поймете его так, как понял я, увидев в нем гения-революционера, каждый день помогающего нам осознавать самих себя и других людей, даже когда мы не понимаем этого.

Часть I

Понимание собственных механизмов психологической защиты

Глава 1

«Я», которого я не знаю

...он и всегда плохо знал самого себя.

У. Шекспир. Король Лир, действие I, сцена I

Большинству из нас в тот или иной момент приходилось сталкиваться с чувствами, словами или поступками, которые застают нас врасплох, когда мы неожиданно осознаем, что «за кулисами» происходит что-то непонятное. Например, если сущая мелочь выводит нас из себя, то мы понимаем, что какое-то время испытывали сильные чувства, не сознавая того.

Партнер задерживается на работе, а вы спокойно ждете его возвращения домой. «Бедный, он так много работает». Но потом вы просите его заехать в химчистку по пути на работу, а он соглашается не сразу и неохотно. И тогда вы взры-

ваетесь: «Ну и не надо! Я все сделаю сама!»

Подруга звонит и отменяет ваши планы в последнюю минуту: «Кое-что случилось... Ты не обиделась?» Но вдруг вы начинаете страшно злиться. За долгие годы вы уже привыкли к такому невниманию. А теперь вы понимаете, что до сих пор обижаетесь из-за того, что она в прошлом году забыла поздравить вас с днем рождения. Наконец, вы отчетливо осознаете то, что всегда знали, но пытались отрицать: иные дружеские отношения она ценит выше, чем дружбу с вами.

Ваша мать умерла полгода назад после тяжелой и долгой болезни. Вам казалось, что вы уже свыклись со своим горем еще во время ее болезни, а когда смерть положила конец ее страданиям, вы восприняли это как некоторое облегчение. Но как-то вечером, смотря сентиментальный фильм по телевизору, вы неожиданно начинаете плакать. Вы понимаете, как тоскуете по матери.

Обычно мы идем по жизни, веря, что сознательный опыт – это начало и конец нашей личности. Но на самом деле важные части эмоциональной жизни остаются скрытыми от нас. Эта идея не нова. По крайней мере, о ней знали еще во времена Шекспира (вспомните эпитафию к главе). Те, кто изучал человеческую природу, могли замечать, что некоторые люди знают себя лучше, чем другие.

В романах Джейн Остин немало героев, которые понимают, как определенные отношения или страсти не позволяли им осознать свою истинную натуру. В книге «Гордость и

предубеждение» Элизабет Беннетт, наконец признав истину из письма Дарси, думает: «До этого момента я не знала саму себя». Такие романисты, как Владимир Набоков и Форд Мэдокс Форд, использовали прием ненадежного рассказчика¹, чтобы показать мужчин и женщин, которые не осознают истины своей эмоциональной жизни. К этому приему в своем произведении прибегает и Джейн Остин.

Термин «подсознание» в XVIII веке предложил немецкий философ сэр Кристофер Ригель. В английский язык его ввел Сэмюэль Тейлор Кольридж, а более века назад Зигмунд Фрейд сделал его краеугольным камнем своей теории психоанализа. С того времени определение бессознательной² части разума вошло в культурное наследие и определило общее понимание самого себя и своего окружения.

Мы часто используем фразу «оговорка по Фрейду», когда человек произносит то, чего не собирался говорить сознательно. Примером этого может служить сцена из фильма Вуди Аллена «Энни Холл». Главный герой начинает процесс интенсивного психоанализа и говорит: «Не думаю, что в целом я против анализа. Вопрос лишь в том, изменит ли он мою жену?» Оговорки по Фрейду – любимый прием Голли-

¹ Литературный прием, который заключается в том, что автор вводит в повествование героя, сообщающего читателю заведомо ложную информацию. – *Прим. ред.*

² В повседневной речи многие говорят о «подсознании», хотя, строго говоря, правильный термин – «бессознательное». Именно его я и буду использовать в своей книге.

вуда. На нем основаны шутки в таких фильмах, как серия про Остина Пауэрса, «Брюс Всемогущий» и «Лжец, лжец».

Многие воспринимают бессознательные мотивы определенных действий как «забывание» неприятных обязательств: человек не выполнил какие-либо свои обещания во все не намеренно. Но сам акт забывания отражает нежелание их выполнять. Сомневаюсь, что многие женатые люди, супруг которых не вспомнил о годовщине свадьбы, не придадут этому значения.

Нам часто кажется, что мы видим в других людях то, чего они сами не замечают. Когда коллеги вместе отправляются обедать и обсуждают другого сотрудника, один из них может сказать: «Мне следовало сначала подумать. Я же знал, что она совершенно не воспринимает критику. Она считает себя идеальной!» Старые друзья, когда речь заходит об отсутствующем друге и его новой подружке, говорят: «Разве он не понимает, что снова нашел себе такую же доминирующую натуру? В точности как его мать!» Слушая рассказ друга о его планах перевернуть *очередную* страницу своей жизни, вы втайне думаете: «Господи, перестань же врать самому себе!»

Хотя мы полагаем, что отлично понимаем окружающих, нас страшно обижает, когда кто-то думает то же самое про нас. Тот факт, что мы не видим в самих себе того, что замечают другие, очень неприятен для большинства людей. Если друг намекнет нам на это, то мы будем утверждать, что совершенно случайно оговорились, не вкладывая в свои сло-

ва никакого значения. А про ужин мы забыли, потому что очень загружены на работе. А кого-то не включили в список гостей по невнимательности, и это не связано с тем, что в прошлом году этот человек безобразно вел себя на рождественской вечеринке.

Иногда мы действительно забываем что-то из-за занятости на работе. Иногда оговорка на самом деле не имеет значения. Но часто такие случайности указывают на нечто такое, чего мы не осознаем или не хотим признавать даже перед самими собой.

Тот факт, что нам удается понимать бессознательную мотивацию других людей легче, чем собственную, совершенно очевиден, если вспомнить природу бессознательного. Почему одни мысли и чувства остаются недоступными сознанию, а другие нет? Многие теоретики психодинамического подхода, начиная с Фрейда, считали, что бессознательное несет в себе те мысли и чувства, которые кажутся нам слишком болезненными, противоречат нашей морали и ценностям или подрывают нашу самооценку. Другими словами, мы *не хотим* знать о содержимом своего бессознательного. Если бы мы хотели это знать, то такие мысли и чувства не оказались бы вне сознания.

Так как же нам удастся избежать определенных сторон своего «Я», которые кажутся нам невыносимыми? Как это возможно, что какие-то аспекты собственной личности остаются для нас чуждыми, хотя их замечают другие люди?

В такие моменты в игру вступают *механизмы психологической защиты* (также называемые *психологической защитой*, или просто *защитой*). Они представляют собой незаметные способы исключения из сознания неприемлемых мыслей и чувств. В процессе они слегка искажают наше восприятие реальности – и в личных отношениях, и в нашем эмоциональном начале. В этой книге мы будем говорить о защитных механизмах, разбираться, как они работают, и учиться выявлять их у себя. Я расскажу вам об эффективных способах борьбы с ними и методах выявления того, что находится в бессознательном. Каждый человек должен владеть этой информацией, ведь когда защита становится слишком прочной, то она не дает нам вести полноценную и гармоничную эмоциональную жизнь.

* * *

Когда я учился в колледже, меня охватила депрессия. Я решил обратиться за профессиональной помощью. Как многие, я считал, что психотерапевт научит меня новым способам и техникам решения моих проблем. К моему удивлению (и дискомфорту), я скоро понял, что он всего лишь внимательно слушал все, что я говорю, а после рассказывал нечто совершенно неожиданное о моей эмоциональной жизни, чего я просто не замечал. Хотя я отвергал многое из его слов, а порой и страшно злился, но со временем я непроизволь-

но стал приводить ему все новые и новые примеры, которые подтверждали его правоту. И тогда я начал ему верить.

Все 30 лет, что я работаю психотерапевтом, я поступаю точно так же. Я слушаю тех, кто обратился ко мне за помощью, и слышу многое из того, что они не намеревались говорить мне сознательно. Я замечаю у клиентов невыносимое чувство зависимости, пугающий гнев, ядовитую зависть или ревность, мучительный стыд и другие настолько сильные эмоции, что они не в состоянии их выносить. Я пытаюсь помочь им понять собственные защитные механизмы – бессознательные способы, которые они используют для отсечения слишком болезненных частей своего личного опыта. Я демонстрирую клиентам, как определенные психологические защиты мешают им получить то, в чем они нуждаются, а также не дают заботиться о себе и о своих личных отношениях. Основная проблема кроется в следующем: хотя они необходимы и полезны для каждого из нас, поскольку помогают справляться с неизбежной на протяжении жизни болью, однако когда они укореняются слишком глубоко, то начинают мешать важным эмоциям, столь же *необходимым* для нас.

С одной стороны, временная бесчувственность помогает пережить горе от утраты близкого человека. С другой – игнорирование детских травм может привести к непониманию того, какую роль прошлое играет в вашем несчастливом браке. Отключение от переживания смерти позволяет нам ве-

сти обычную жизнь и справляться с повседневными задачами. Однако, например, склонность к риску и авантюрам из-за бессознательной веры в собственную неуязвимость и бессмертие может привести к трагическим результатам.

Исключая значительные фрагменты эмоционального опыта, мы многого лишаем себя и ослабляем не только свои сильные стороны, но и способность справляться с жизненными трудностями. Гнев, к примеру, может побудить нас к важным переменам в жизни. Так, выход из нездоровых отношений с партнером-эгоистом или разрыв со столь же эгоистичным другом пойдет нам на пользу и избавит от несправедливого отношения. Признание чувства вины и сожаления о своих поступках может помочь нам исправить свое отношение к тому, кто нам дорог.

Делая выражение наших самых сильных эмоций неадекватным, защитные механизмы часто заставляют нас действовать так, что мы не получаем необходимых нам вещей. Такие механизмы могут нанести вред и даже привести к саморазрушению.

Хуже всего, что любая психологическая защита может закрыть или извратить те части эмоциональной жизни человека, которые необходимы для эффективных отношений, причем не только романтических, но и с родными, с друзьями или с коллегами. Если вы блокируете осознание собственных потребностей, вы не сможете создать истинную близость. Когда вы «проглатываете» свой гнев или несчастье, компен-

сируя негативные эмоции перееданием, то у вас нет мотивации разобраться с причиной этих чувств. Те, кто обычно отстраняется, когда кто-то другой проявляет пугающую их эмоцию, строят ограниченные, негармоничные отношения, не представляющие никакой угрозы.

Мы с вами попробуем применить на практике все, что узнаем о защитных механизмах, чтобы понять их влияние на отношения с другими людьми. Мы разберемся, какую роль они играют в неприятных шаблонах поведения, от которых нам не удастся избавиться. Таковыми являются, например, следующие паттерны: неспособность достичь близости и преданности в отношениях, постоянные проблемы на работе, разрушающиеся отношения с друзьями, родителями или детьми и так далее.

Главная наша цель – научиться разряжать эти защитные механизмы, которые мешают устанавливать гармоничные отношения с важными для нас людьми, и найти эффективные способы выражения того, что живет в подсознании. Не все из них нужно разряжать, и не все, что живет в подсознании, нужно выводить наружу. Но когда защита становится слишком прочной и начинает мешать каким-либо взаимоотношениям, нам нужны более сознательные и гибкие способы решения этой проблемы.

Что такое механизм психологической защиты

Как и концепция бессознательного, идея психологической защиты стала мейнстримом³, окрасив наше понимание человеческой природы. Почти все сегодня понимают, что означает «защитное» поведение или «защитная» реакция. Мы используем эти слова для описания поведения людей, которые не хотят признавать истинность того, что о них говорят.

«Ты заметил, как Джефф уходит в защиту каждый раз, когда ты говоришь о его брате? Разумеется, он же должен испытывать чувство вины за то, что произошло на его свадьбе».

Мы понимаем, что человек пытается отгородиться от болезненного и неприятного чувства, которого он не хочет признавать. Этим мы обязаны самой ранней работе Зигмунда Фрейда.

Фрейд начал писать о психологической защите еще в 90-е годы XIX века. Большой известностью пользуется его ранняя работа «Исследования истерии»⁴ (1895), написанная в соавторстве с Йозефом Брейером⁵. Фрейд, конечно же, писал на

³ Мейнстрим (от *англ.* main stream – «основное течение») – главное, наиболее распространенное направление в какой-либо области (научной, литературной, политической и так далее). – *Прим. ред.*

⁴ Фрейд З., Брейер Й. Исследования истерии, СПб: ВЕИП, 2005.

⁵ Josef Breuer and Sigmund Freud. Studies on hysteria. Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud (Стандартное издание полного собрания психологических трудов Зигмунда Фрейда), v.3. London: The Hogarth

немецком, и это ментальное явление он назвал «abwehr», что можно было бы перевести как «предотвращение» или «избегание», а не как «защита».

Неверный перевод терминологии Фрейда – это частое явление. Например, он использовал выражение «das Ich» («Я»), когда писал о личности и сознательном разуме. Однако переводчики вместо него решили позаимствовать из латыни слово «эго», которое, на их взгляд, звучало более весомо и научно. Медицинское сообщество того времени высмеивало молодую дисциплину психоанализа, не принимая новую науку всерьез, а ей этого очень хотелось.

Идея Фрейда проста и совсем не так механизирована, как кажется на первый взгляд из-за непривычного английского термина «защитный механизм». Фрейд полагал, что когда мы сталкиваемся с идеей или чувством, слишком болезненным или морально неприемлемым для нас, то стараемся избежать его и вытеснить в бессознательное. Это происходит вне сознания, чаще всего автоматически. Фрейд начал формулировать эту идею в конце XIX века.

Оригинальный взгляд Фрейда на природу и функционирование механизмов психологической защиты полностью приняли философы и психотерапевты, исповедующие психодинамический подход. Но за прошедшие годы в его развитие внесли свой вклад и многие другие авторы, например:

Альфред Адлер, Анна Фрейд, Мелани Кляйн. Самое простое и наименее теоретическое объяснение дал британский психоаналитик Дональд Мельцер, назвав все защитные механизмы *ложью, которую мы говорим себе, чтобы избежать боли*⁶.

Понять и принять такой взгляд на природу и функционирование защитных механизмов гораздо проще. Его легче связать с личным опытом, ведь желание избежать боли понятно каждому. Мы все знаем, как это легко – обманываться, сталкиваясь с болезненной истиной, которая мешает спокойно жить дальше. Иногда защитные механизмы помогают нам держаться, когда правда делает нашу жизнь невыносимой.

Однако порой мы должны признать и принять свою боль. Избегая правды, мы облегчаем себе жизнь на определенный период времени, но в долгосрочной перспективе последствия могут оказаться печальными. Вот пример использования самого распространенного защитного механизма, понятного каждому: *отрицание* измены супруга, несмотря на явные признаки, помогает уйти от боли предательства, но не позволяет решить катастрофическую проблему и избежать побочных последствий – ущерба для детей, друзей, собственной самооценки.

Защитные механизмы действуют здесь и сейчас, не заботясь о завтрашнем дне. Они необдуманны и рефлекторны.

⁶ В своей работе Мельцер опирался на труды другого британского психоаналитика – У. Р. Байона.

Их цель – избавиться от боли немедленно, не задумываясь о том, чем придется платить потом. Однако со временем мы можем очнуться и осознать истину. Иногда бессознательное знание прорывается, и мы понимаем, что оно оставалось незамеченным долгое время. Но чаще мы продолжаем жить с защитными механизмами, не думая ни о чем. Люди – существа привычки, и им трудно меняться.

Эта книга призвана стимулировать перемены. Она поможет вам выявить свои типичные защитные механизмы, отключить их и выработать более эффективные способы осознания правды в тех случаях, когда это улучшит вашу жизнь и ваши отношения.

Защитные механизмы и личность

Когда мы обсуждаем психологические защитные механизмы в качестве индивидуальных стратегий, создается ошибочное впечатление, что это конкретные приемы, которые используются по отдельности – словно вы играете в гольф с возможностью выбора особой клюшки для каждого удара. В действительности у нас образуются привычные механизмы (или их группы), и такие характерные способы избегания боли формируют нашу личность.

Вильгельм Райх писал об этом в своей книге «Анализ ха-

рактера»⁷ (1933). Сегодня в английском языке слово «характер» в большей степени связано с эксцентричностью или моралью. Например, мы можем сказать: «Он такой герой» – или: «Она женщина с прекрасным характером». Однако Райх использовал немецкое слово «charakter» в смысле «личность». Он считал, что личность человека или черты характера «создают компактный защитный механизм», обладающий теми же качествами, что и любая другая психологическая защита⁸. Такая защита выражается «через то, как человек обычно ведет себя, как он говорит, ходит, жестикулирует; через его характерные привычки (как он улыбается или усмехается... как проявляет вежливость и как – агрессию)»⁹.

Если люди называют вас исключительно приятным человеком, который никогда не злится и не выходит из себя, то такое описание многое говорит о ваших характерных защитных механизмах. Если же вы – уверенный человек, склонный доминировать, кричать и принуждать других к согласию, значит, у вас действуют совершенно иные механизмы. Привычная манера взаимодействия с важными для вас людьми также может многое сказать о вашей защите.

⁷ 2000.

⁸ Wilhelm Reich. Character analysis (Анализ характера), 1933. Английское издание: New York: Farrar, Strauss and Giroux, 1972, p.48.

⁹ Wilhelm Reich. Character analysis (Анализ характера), 1933. Английское издание: New York: Farrar, Strauss and Giroux, 1972, p. 51–52.

В последнее время средства массовой информации сосредоточились на теме так называемых личностных расстройств. Таким образом они повышают осведомленность общественности о типе психологических трудностей, которые настолько глубоки, что *определяют* личность человека и формируют его отношения с окружающими. Мужчины и женщины, страдающие нарциссическим расстройством личности¹⁰, обычно обладают преувеличенным чувством собственной значимости, не испытывают сочувствия к окружающим и реагируют на критику гневом или встречными упреками. Или, например, люди с пограничным расстройством личности весьма импульсивны, эмоционально нестабильны и не умеют строить прочные взаимоотношения с окружающими.

Такая диагностическая оценка, основанная на том, как эмоциональные трудности определяют личность, является клиническим вариантом повседневных психологических особенностей, с которыми сталкиваемся мы все. Наша речь полна выражений для описания способов построения отношений, характерных для человека. Вот несколько примеров. Эти выражения описывают людей, с которыми большинству из нас доводилось встречаться когда-либо. Поскольку они связаны с чертами, вызывающими разногласия или трудно-

¹⁰ В новом издании «Диагностического и статистического руководства» Американской психиатрической ассоциации этот диагностический ярлык, по-видимому, будет исключен.

сти в отношениях, их использование часто отражает критическое осуждение:

- *А буквально одержим желанием все контролировать.*
- *Рядом с **Б** мне вечно кажется, что я должен его спасти.*
- *С **В** можно иметь дело только тогда, когда все идет так, как она хочет.*
- *Г слишком зависит от меня.*
- *Д – настоящий сухарь.*
- *Е постоянно впадает в истерику по любому поводу.*
- *Почему **Ж** всегда такой высокомерный?*
- *Этот **З** слишком вспыльчив.*
- *И вечно все драматизирует.*
- *К считает себя подарком судьбы для любой женщины.*
- *Л – запуганная мелкая мышь.*
- *Почему **М** всегда позволяет превращать себя в половую тряпку в своих отношениях?*

В этих описаниях выделяется конкретная черта человека или стиль взаимоотношений. С их помощью мы определяем свое представление о личности. Хотя это не совсем очевидно, но приведенные выше фразы указывают на те сферы, с которыми человек испытывает наибольшие сложности: 1) А – Г – трудности с зависимостью и навязчивостью; 2) Д – Ж – управление сильными и часто болезненными эмоциями; 3) З-М – проблема с самооценкой в отношениях с окружающими.

В главе 2 мы поговорим о каждой этой сфере по отдельности и проанализируем то, что я называю *первичными психологическими проблемами*. Сложности в решении этих проблем по большей части определяют наши психологические защитные механизмы.

У каждого из нас есть *индивидуальная* система защит для того, чтобы справляться с *универсальными* эмоциями. В разных культурах различается то, как определенные чувства могут признаваться или осуждаться, и это формирует личность человека и его способы защиты от социально неприемлемых эмоций. Но при этом люди во всем мире сталкиваются с одними и теми же основными проблемами человеческого опыта:

1. Потребность в контакте с другими людьми и зависимость от них в удовлетворении своих потребностей; подавленность, разочарование или беспомощность в этих отношениях.

2. Борьба со сложными, зачастую болезненными эмоциями, такими как страх, тревога, гнев, ненависть, зависть и ревность.

3. Любовь к себе и уверенность в собственной важности по отношению к другим людям.

Для каждого из нас эти трудности имеют свою значимость. Два человека могут решать одну и ту же эмоциональную проблему и защищаться от нее совершенно по-разному. Защитные механизмы формируют нашу личность и оказы-

вают сильное влияние на межличностные отношения.

Что можно сказать о вас?

Вы уже, наверное, задумались: «Так каковы же эти различные психологические защитные механизмы?» Или, что более вероятно: «А какие механизмы использую я?» В этой книге мы будем обсуждать типичные механизмы, используемые всеми. Я буду показывать вам примеры из своей практики и ежедневного опыта, хорошо знакомого каждому. Во всех главах этой книги вы найдете ряд упражнений, которые помогут вам осознать свои психологические защиты в действии и понять, почему вы действуете именно так, а не иначе.

Как использовать упражнения из этой книги

В качестве вступления к первому упражнению вернитесь назад и еще раз прочитайте описания характеров от А до М. Одно или два могут быть применимы и к вам, возможно, не в столь категоричной форме.

Может быть, кто-то когда-то обидел вас, сказав нечто вроде: *«Почему ты из-за всего устраиваешь истерику?»* – или: *«Ты такой напряженный! Почему ты не можешь просто расслабиться?»* Если такое было, то наверняка в этот момент вы почувствовали желание *защититься* во всех смыс-

лах этого слова. Когда люди критически отзываются о нас или безапелляционно высказываются о нашем характере, используя слова «всегда» и «все», нам нелегко их слушать, даже если эти наблюдения абсолютно верны.

Когда кто-то из друзей делает подобные замечания, руководствуясь чувствами любви и заботы, нам тоже хочется уйти в отрицание. Порой, какими бы добрыми ни были намерения говорящего, его слова включают в нас защитный механизм. Прочитав 12 описаний личности, вы можете настаивать на том, что все это к вам не относится, даже в малейшей степени. А можете подумать так: «*В этом, конечно, что-то есть, но...*» Вспомните базовое определение защитного механизма: «*Ложь, которую мы твердим себе, чтобы избавиться от боли*». Ваша реакция означает, что включился какой-то защитный механизм. Выразительное слово «но» также часто говорит именно об этом. Мы сразу же переходим в защиту, стоит лишь столкнуться с чем-то болезненным.

Фрейд и многие другие психотерапевты, применяющие психодинамический подход, называют это явление *сопротивлением*. Вы наверняка слышали это слово прежде. Понять эту идею несложно. Если мы стараемся отгородиться от слишком болезненных чувств или событий, то есть включаем защиту, значит, мы естественным образом будем *сопротивляться* всему, что грозит возобновить эту боль. Порой мы отвергаем идеи просто потому, что они не кажутся нам правильными. Но в других случаях мы сопротивляемся из-

за того, что считаем их опасными или болезненными. В таком случае наше сопротивление каким-либо идеям отражает действие одного из защитных механизмов.

В своей практике я каждый день сталкиваюсь с сопротивлением своих клиентов. Стараясь не оттолкнуть их, я обращаю их внимание на этот факт и мягко побуждаю задуматься над тем, что он означает.

Если вы не проходите курс психотерапии, вам придется стать психотерапевтом самому себе. Читая эту книгу, отмечайте все признаки возникновения сопротивления. Запаситесь терпением, но проявите жесткость характера и задайте себе непростые вопросы:

- *Почему я снова и снова возвращаюсь к этой идее, утверждая, что она ложна?*
- *Что в этих словах так меня раздражает?*
- *Почему я не возвращался к этой книге после того, как прочел то, что напомнило мне... так что же это было?*
- *Почему я так быстро пошел дальше, прочитав тот пример?*

Я советую вам во время чтения этой книги держать под рукой блокнот или дневник для записи своих реакций. Храните его в надежном месте, где к нему ни у кого не будет доступа. Если вы будете думать, что его кто-нибудь сможет прочесть, вам будет труднее фиксировать постыдные или неприятные, на ваш взгляд, наблюдения. Будьте максимально честны с собой. Не осуждайте себя ни за что. Постарай-

тесь просто сосредоточиться на том, что вы чувствуете и как реагируете. Не думайте о том, как *следовало бы* чувствовать и реагировать. Не принуждайте себя к насильным изменениям.

Выполняя упражнения в конце каждой главы, записывайте свои ответы, отмечайте особо сильные или необычные реакции. Двигаясь вперед, периодически возвращайтесь и анализируйте свои предыдущие отклики. Вы можете заметить, что ваши взгляды и восприятие со временем будут меняться. Если же вам не хочется выполнять упражнение или отвечать на вопросы, фиксируйте это тоже. Соппротивление проявляется самым разным образом!

Упражнения

Как и при выполнении остальных упражнений из книги, зафиксируйте свои ответы в дневнике. Можете делать это в повествовательной форме или в виде кратких заметок.

1. Когда вы думаете о ком-то из своих знакомых, кажется ли вам, что вы замечаете в этих людях то, чего они сами не видят? Почему вы считаете, что они этого не осознают? Было бы им больно узнать это?

2. В начале главы я рассказал о людях, которые очнулись и осознали эмоции, которых не понимали ранее. Случалось ли с вами такое? Какие эмоции вы ощутили? Были ли они неприятными или болезненными?

ми?

3. Говорил ли вам кто-то нечто подобное, что расстроило вас и заставило защищаться? Оглядываясь назад, не кажется ли вам, что в словах того человека было зерно истины?

Что теперь?

Это простое упражнение заставило вас задуматься о реальности защитных механизмов, как своих, так и других людей. Оно помогло сосредоточиться на том, как мы пытаемся уклониться от болезненных истин. Завтра и в последующие дни постарайтесь выявить какую-нибудь «ложь», которую ваши друзья, коллеги или родственники говорят о себе, чтобы избежать боли. Начните спрашивать себя, какую неприятную правду вам самому не хочется признавать.

Глава 2

Первичные психологические проблемы

Быть – значит быть уязвимым.
Норман О. Браун

Что можно сказать о человеке как о биологическом виде?

1. Люди – это приматы, имеющие длительный период беззащитного младенчества и еще более продолжительное зависимое детство.

2. Чтобы выжить в опасном мире, мы сформировали систему интенсивных эмоциональных реакций, которые помогают нам справляться с критическими ситуациями и быстро реагировать на угрожающие факторы.

3. *Homo sapiens* – социальные животные, которые исторически всегда жили стаями или племенами со сложной внутренней иерархией; психологически-эмоциональная взаимосвязь между членами сплачивает группу и обеспечивает выживание вида.

Эти наблюдения могут показаться лишь любопытными антропологическими фактами, не влияющими на вас лично и на ваши повседневные заботы. Но в действительности они играют важную роль в нашей жизни. Они влияют на любые человеческие отношения – между родителями и детьми,

между друзьями, коллегами, любовниками. Они лежат в основе осознания смысла жизни и собственной значимости человека.

С точки зрения развития эволюционное наследие формирует наши личные жизненные истории, нашу личность и психологические проблемы, которые могут нас беспокоить.

1. Из-за длительного периода беспомощного детства, когда мы много лет полностью зависим от родителей, удовлетворяющих наши потребности и защищающих от опасностей мира, в основе человеческого опыта лежит проблема зависимости. Если в младенчестве наши потребности не закрываются и родители с самого раннего детства заставляют нас чувствовать себя незащищенно, это влияет на нашу способность доверять другим людям и полагаться на них во взрослой жизни.

Познакомьтесь с моим клиентом Брайаном. Его отец ушел из семьи, когда Брайан был еще младенцем. У матери постоянно возникали отношения с другими мужчинами, но все они длились недолго. Будучи взрослым, Брайан стал одиночкой. Ему было трудно доверять другим людям и полагаться на них. В жены он выбрал женщину, которую было легко контролировать. Он даже тайно установил в доме систему наблюдения, чтобы следить за ней.

В похожей хаотичной среде выросла и моя другая клиентка, Мелисса. Она была очень навязчивой в дружеских и романтических отношениях, считая партнеров своей собствен-

ностью. Стоило ей с кем-то познакомиться, как она становилась буквально одержимой этим человеком и испытывала паническое чувство страха, что он ее бросит.

2. С самого рождения у младенцев формируются сильные чувства и страхи, связанные с окружающим миром. Задача родителей – помочь им справиться с этими чувствами: успокоить, дать ощущение безопасности, поддержать, когда больно. Если родители или опекуны унижают ребенка и не обеспечивают необходимой эмоциональной поддержкой, то ему будет очень трудно справляться с собственными чувствами.

Я несколько лет работал с молодой женщиной, назовем ее Шэрон. Она обратилась ко мне с расстройством пищевого поведения. Она никак не могла справиться с привычкой переедать, а потом очищать желудок. Родители ее рано развелись. Мать следила за жизнью детей, как армейский капрал, сурово подавляя все проявления эмоций и любые конфликты. Делала это она настолько жестко, что так и не смогла признать факт домогательства Шэрон со стороны ее второго мужа. Став взрослой, Шэрон не могла справляться с сильными эмоциями и начала использовать еду в качестве успокоительного. Рвота же стала для нее бессознательным способом избавления от невыносимых чувств и перехода в состояние безмятежной пустоты... на некоторое время.

Другой мой клиент, Эйден, вырос в неблагополучной и эмоционально нестабильной семье. Он постоянно ощущал

себя подавленным собственными чувствами. Мелкие проблемы на работе превращались в глобальные кризисы, а неудовлетворенность в отношениях с коллегами часто перерастала во вспышки ярости. Когда же конфликты возникали в личных отношениях, это часто заканчивалось эмоциональным срывом.

3. Каждому из нас нужно ощущать собственную значимость и свое место в мире. Нам необходимо ощущение внутренней ценности и осознание того, что окружающие (наша «стая») нас ценят и уважают. Если такое чувство не было привито ребенку в детстве, то стыд и низкая самооценка будут преследовать его всю жизнь.

Родители Сэма были истинными перфекционистами, очень требовательными и суровыми. Чего бы он ни добился, этого всегда было мало. Он вырос высоким, привлекательным мужчиной, но не мог избавиться от уверенности в собственной непривлекательности. Он женился и стал вполне гетеросексуальным мужчиной, но в периоды эмоционального упадка он отправлялся в бани для геев. Там Сэм никогда не занимался сексом, но по-настоящему наслаждался восхищением и желанием, которые видел в глазах других мужчин.

Джессика, другая моя клиентка, выросла в большой семье с тяжелой историей, где были и наркотики, и психические болезни, и разбитые браки. Когда Джессика подросла, мать стала ее идеализировать, восхищаясь ее художественными талантами и достижениями в школе. Это было связа-

но с тем, что дочь должна была стать единственным ребенком в семье, кому суждено добиться успеха. Но Джессика никогда не испытывала уверенности в собственных способностях. Сколько она себя помнила, ее всегда мучило чувство стыда. Во взрослой жизни она не смогла реализовать свои художественные способности и не сумела построить здоровые отношения без эмоционального насилия. Джессика всегда давала больше, чем получала, и никогда не просила многого от своих друзей и партнеров.

Эти три первичные психологические проблемы лежат в основе жизненного опыта человека. Практически все мои клиенты страдали от одной или нескольких из них.

Некоторые люди не могут вынести зависимости, возникающей в серьезных личных отношениях. Подобно Брайану, они не могут достичь близости. Или, как Мелисса, они стремятся к чрезмерному ее проявлению.

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.