

Джозеф Бурго

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

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

Copyright © 2012 by Joseph Burgo

* * *

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 незнакомыми 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 ними 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 механизмам 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 определенной 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. Каждый 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 проработывал 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 1, сцена 1

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 суцая 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 взрываетесь: «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 эпиграф 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 рассказчика^[1], 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 бессознательной^[2] 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 Голливуда. 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 вовсе 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 слова 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 непроизвольно 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 вести 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, компенсируя 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 мейнстримом^[3], 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 Брейером^[5]. Фрейд, конечно же, писал на 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. 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 характера»^[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 защита^[8]. 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.

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 личности^[10], 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 трудности в отношениях, их использование часто отражает критическое осуждение:

- *А буквально одержим желанием все контролировать.*
- *Рядом с Б мне вечно кажется, что я должен его спасать.*
- *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 оказывают 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 смыслах 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. Постарайтесь 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. Сопротивление 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?

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 собственностью. 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 связано 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.

На индивидуальной терапии мы с клиентом анализируем психологические защитные механизмы, которые мешают осознать его собственные потребности. Я помогаю ему лучше удовлетворять их – это важный шаг на пути к гармоничным отношениям. Читателям, которые страдают от тех же проблем, эта книга поможет выявить защитные механизмы, связанные с избавлением от острых нужд. Вы также узнаете, как отключить эти механизмы, и научитесь более эффективным способам удовлетворения потребностей.

Других людей мучает неуправляемая эмоциональная жизнь. Они либо замыкаются и ищут способы избавиться от эмоций, как это делала Шэрон, либо отдаются на волю собственных эмоций, становясь их жертвой, как Эйден.

В рамках психотерапии такие клиенты приходят к пониманию собственных защитных стратегий управления эмоциями и осваивают более эффективные способы. Этот процесс мы с вами обсудим во второй и третьей частях книги.

Большинство людей имеют проблемы с самооценкой. Подобно Сэму, многие жаждут восхищения со стороны окружающих или пытаются привлечь к себе внимание, чтобы избавиться от ненависти к себе или ощущения своей бесполезности. Некоторых терзает чувство стыда, как Джессику. Они чувствуют себя никчемными, им не хватает уверенности для успеха и построения здоровых отношений.

В таком случае я сосредоточиваюсь на проблеме стыда. Я помогаю клиентам осознать причины их чувств, понять нарциссические защитные механизмы, скрывающие чувство стыда, или перфекционистские способы «истребления» их несчастного «Я». В этой книге мы рассмотрим характерную защиту от стыда и обсудим эффективный и гармоничный способ выявления этой эмоции и ее преодоления.

* * *

Вероятно, один или несколько приведенных выше примеров показались вам знакомыми. Может быть, у вас не получается построить длительные здоровые отношения либо из-за проблем со

сближением, либо потому, что окружающие считают вас слишком навязчивым. Возможно, вы часто реагируете на что-то чрезмерно остро, о чем потом сожалеете. Быть может, вы замыкаетесь в себе и не осознаете собственных чувств. Или вы всю жизнь страдаете от низкой самооценки и даже ненавидите себя.

По своему опыту могу сказать, что большинство из нас сталкивается с этими проблемами в той или иной степени. Люди избавляются от боли с помощью разных защитных механизмов. Кому-то это удастся более удачно, кому-то – менее. Когда защита относительно стабильна и эффективна, люди редко обращаются к психотерапевтам или читают книги, подобные этой. Они достигают эмоционального равновесия, а жизнь их становится приемлемой, даже если приходится жертвовать определенными эмоциональными аспектами. Не все болезненные чувства следует признавать и проживать. Бывают ситуации, в которых механизмы защиты *помогают* нам преодолеть определенные страдания. В этом случае они оказываются полезны. Поэтому не всем нужна психотерапия, и не все к ней стремятся.

За профессиональной помощью мы обращаемся, когда защитные механизмы не справляются или даже усугубляют боль. Может быть, именно поэтому вы и купили мою книгу. Порой компульсивное поведение мешает жизни человека и его отношениям. Может быть, вы страдаете от деструктивной модели поведения, не в силах от нее избавиться. Или иногда вы реагируете на других людей неконтролируемым образом, а потом терзаетесь от боли и унижения. Возможно, все ваши отношения обречены на провал.

Все это говорит о том, что психологические защитные механизмы вам не помогают и причиняют больше боли, чем пользы. Это означает, что вы страдаете от одной или нескольких первичных психологических проблем: 1) восприятие потребности и зависимости как неотъемлемой части отношений; 2) управление сильными эмоциями; 3) развитие чувства самоуважения (в противовес чувству стыда или неудовлетворенности собой).

Все это означает, что вам нужно найти более эффективные способы борьбы с негативными эмоциями. Об этом мы поговорим в третьей части книги.

Теоретический взгляд на первичные психологические проблемы

[Те читатели, которых не интересует теория и история этих идей, могут пропустить этот раздел и перейти прямо к упражнениям, ничего не потеряв.]

Почти все знают, что Зигмунд Фрейд подчеркивал важность сексуальных инстинктов (либидо) в человеческой природе. Он шокировал современников теорией стадий психосексуального развития ребенка, включающей оральную и анальную фазы. В книге «Три очерка по теории сексуальности»^[11] (1905) он впервые упомянул составляющие инстинкта и постоянно возвращался к этим концепциям в своих более поздних работах: «Во влечении можно различить источник инстинкта, объект и цель. Источником является состояние возбуждения в теле, целью – устранение этого возбуждения...»^[12]

Идеи Фрейда, особенно в ранних работах, кажутся несколько механистическими, словно биолог рассуждает о нарастании сексуальной напряженности и последующей разрядке вне связи с человеческими отношениями. Но во всех теориях Фрейда присутствует идея о том, что инстинкты по природе своей направлены на *поиск объекта*. У человека присутствует врожденная тяга к общению с *другими людьми*, а не просто к поиску удобного способа снятия сексуального напряжения. В приведенной выше цитате третьей характеристикой инстинкта является *объект*. Теория психоанализа использует этот не самый удачный термин для обозначения человека, а не конкретной личности (то есть *объект* против *субъекта*).

Идея тяги к связи с другими людьми лежит в основе школы объектных отношений, разработанной такими теоретиками, как Рональд Фейрберн, Мелани Кляйн, Дональд Винникот и Гарри Гантрип в 40–50-е годы XX века. Хотя здесь используются термины фрейдистской теории либидо, основной упор делается не на сексуальное влечение, а на отношения матери и младенца во время грудного вскармливания. В центре оказывается младенческая зависимость: ощущение потребности, желания и неудовлетворенности. Сегодня большинство терапевтов, использующих психодинамический подход, опираются на эту парадигму, чтобы лучше понять своих клиентов.

- *Что клиент испытывал в раннем детстве, когда был абсолютно беспомощен и находился в полной зависимости от родителей, особенно от матери?*
- *Как ограничения и неудачи родителей повлияли на его развитие?*
- *Был ли его ранний опыт зависимости от других людей неприятным?*
- *Как опыт раннего детства влияет на его взаимоотношения сегодня?*

Другими словами, теория объектных отношений, как развитие теории Фрейда, исследует первую из наших первичных психологических проблем – ощущение потребности и зависимости от других людей.

Впоследствии многие теоретики расширили понимание ранних отношений матери и младенца, сосредоточиваясь на роли матери, помогающей еще неразвитому ребенку справляться с собственным эмоциональным опытом. Дональд Винникотт писал об удерживающей среде, Хайнц Кохут фиксировал свое внимание на эмпатии, а У.Р. Блон полагал, что мать «сдерживает» невыносимые эмоциональные переживания своего ребенка. Все трое психологов считали, что мать помогает младенцу терпеть, понимать и осмысливать свои эмоции. Таким образом, они писали о второй из первичных психологических проблем – контроль над своими чувствами. Большинство психотерапевтов, следующих психодинамическому подходу, ощутили на себе влияние этих теорий.

- *Почему у моего клиента такой низкий порог устойчивости к сильным чувствам? Не была ли его мать эмоционально закрытой? Или, возможно, наоборот, была слишком хаотичной и пугающей?*
- *Как я могу помочь ему ощущать яростный гнев, но не поддаваться этому чувству, в рамках наших сеансов? То, что его мать была очень неуравновешенной и совершенно ненадежной, является определяющим фактором.*

Хайнц Кохут писал не только об эмпатии и ее роли в объектных отношениях. Он расширил понимание индивидуального опыта личности: каково быть самим собой, как бороться с проблемами самоидентификации, смысла жизни и самовыражения. Совсем недавно Эндрю Моррисон пролил свет на роль глубокого стыда в личностных расстройствах, включая нарциссизм^[13]. Эти теоретики рассматривали

третью первичную психологическую проблему – стремление к внутреннему осознанию собственной ценности, а также к одобрению и уважению от окружающих. Работая с клиентом, психодинамический терапевт полагает:

- *Насилие и безумный хаос, который эта женщина наблюдала в раннем детстве, наделили ее глубоким чувством стыда за то, что она «ненормальна».*

- *Его депрессивная, эгоцентричная мать не уделяла время ребенку, не любила его и не заботилась о нем. В результате он вырос со слабым осознанием собственного «Я», без чувства собственной ценности и личностной значимости.*

Следующее упражнение поможет вам лучше разобраться в каждой из этих психологических проблем и выяснить, какая (или какие) представляет для вас наибольшую сложность.

Упражнение

Предложения ниже сгруппированы в три кластера, в каждом из которых выделены две подгруппы. Прочитайте эти утверждения дважды, чтобы определить, какой из кластеров вам ближе. Затем перечитайте выбранный кластер и определите, какая подгруппа описывает вас наиболее точно. Запишите результат в свой дневник.

Запомните номер(а) выбранного кластера и подгруппы, потому что я буду упоминать их во второй части книги.

Даже если ваш дневник хранится в безопасном месте, вы можете переживать о том, что подумают другие люди, если увидят записи в нем. Порой кажется, что кто-то стоит рядом и подглядывает через плечо. Постарайтесь отогнать эти мысли. А если они не отступают, запишите в дневник, что именно, по вашему мнению, подумают о вас эти «другие люди». Еще одно препятствие, с которым вы можете столкнуться, – это ваши ожидания. Ведь наверняка у вас есть представление о том, каким вы хотите быть. Как будет сказано в следующих главах, честность, не слишком жесткая и не слишком мягкая в оценках, – это необходимый шаг в борьбе с защитными механизмами. Постарайтесь оценивать себя максимально объективно.

Не читайте обсуждение этого упражнения, пока не выполните его!

Кластер А

Группа 1

- Я не верю, что кто-то придет на помощь, когда мне это будет нужно.
- Я постоянно связываюсь с сомнительными людьми одного и того же типа.
- Чувствовать себя нуждающимся и зависимым – это проявление слабости.
- Я редко переедаю или пью слишком много и отлично управляю своим аппетитом.
- Секс не имеет для меня такого значения, как для других людей.
- Если хочешь, чтобы что-то было сделано правильно, сделай это сам.

Группа 2

- Когда возникает проблема, я часто мечтаю, чтобы кто-то решил ее за меня.
- Я не склонен к перееданию, но хотел бы лучше контролировать свое питание.
- Когда я влюбляюсь, то отдаюсь этому чувству целиком и полностью.
- Иногда я чувствую себя слишком зависимым от других.
- Время от времени я занимаюсь сексом на первом свидании, хотя знаю, что это плохая идея.
- Другие люди значат для меня больше, чем я для них.

Кластер В

Группа 3

- Я не люблю сильные проявления чувств.
- Я почти никогда не плачу, разве что во время просмотра грустного фильма.
- Я редко злюсь и никогда не выхожу из себя.
- Я исключительно хороший человек.
- Я часто начинаю что-то новое, но быстро теряю интерес.
- Я боюсь, что если не буду предельно осторожен, то случится что-то плохое.

Группа 4

- Я часто слишком остро реагирую на какие-либо ситуации, а потом жалею об этом.
- Я часто ощущаю эмоциональное напряжение.

- Я хотел бы не испытывать таких перепадов настроения.
- Я часто бываю неорганизованным и теряю контроль над ситуацией.

- Я очень часто выхожу из себя.
- Мне кажется, что во мне буквально кипят агрессивные чувства.

Кластер С

Группа 5

- Похоже, я слишком много времени провожу перед зеркалом.
- Значительная часть моего бюджета уходит на новую одежду и уход за собой.
- Другие хотели бы иметь мою внешность, успех или характер.
- Мне очень трудно найти партнера, который соответствовал бы моим стандартам.
- На вечеринках я люблю находиться в центре внимания.
- Я часто ощущаю нетерпимость или даже презрение к другим людям.

Группа 6

- Я часто чувствую себя «ниже» своих друзей и знакомых.
- Я сильно корю себя за допущенные ошибки.
- Я часто завидую другим людям и их жизни.
- Я боюсь, что окружающие относятся ко мне с презрением.
- Я тяжело выношу критику и сильно защищаюсь.
- Хотел бы я быть кем-то другим.

Выполняя это упражнение, вы могли заметить, что утверждения из кластера А связаны с проблемами потребностей, желаний и зависимости. Кластер В сосредоточен на сильных эмоциях и самоконтроле. Кластер С указывает на проблемы с самооценкой и восприятия себя в отношениях с другими людьми.

Те, кому ближе всего утверждения **группы 1**, не придают значения своим потребностям и впадают в зависимость от других людей. Их защитные механизмы отрицают это и убеждают в том, что они не испытывают желаний и потребностей.

Те, кто склоняется к **группе 2**, напротив, находятся в полной власти своих желаний и потребностей. Защитные механизмы пытаются заставить их контролировать все, что им необходимо.

Люди, которые остановились на **группе 3**, ощущают дискомфорт от сильных эмоций. Защитные механизмы у них ориентированы на избегание ситуаций, способных вызвать сильные чувства, или на уменьшение таковых.

Читатели, выбравшие **группу 4**, часто страдают из-за собственных чувств. Их защитные механизмы направлены на избавление от них или на поиски способов испытывать одно конкретное чувство вместо другого.

Люди, которым близок кластер С, то есть **группа 5** или **группа 6**, страдают от чувства стыда и низкой самооценки. Защитные механизмы тех, кто связывает себя с **группой 5**, направлены на то, чтобы убедить их самих и других людей в *обратном*.

Психологическая защита тех, кто выбрал **группу 6**, чаще всего (хотя и не всегда) их подводит, хотя желание быть совершенно другим человеком само по себе является разновидностью защитного механизма. Более подробно об этом мы поговорим в главе 11.

Что теперь?

Вы можете заметить, что вам подходят утверждения из разных кластеров, и отнести себя к какой-то одной группе очень трудно. Например, утверждения группы 1 и 3 часто бывают близки одному и тому же человеку. Смысл этого упражнения не в том, чтобы подогнать себя под строгую категорию, а в том, чтобы *понять собственные эмоциональные проблемы*, после чего можно будет выявлять защитные механизмы и преодолевать их. На определенном уровне каждый из нас в той или иной степени борется со всеми этими проблемами.

Обратите внимание на то, как они проявляются в вашей повседневной жизни. Отметьте, как вы и другие люди реагируете на ощущение потребности или желания чего-либо. Это может быть очень просто, как попросить кого-нибудь принести вам воды. Наблюдайте за тем, каким образом реагируют окружающие на сильные эмоции: взрываются или замыкаются в себе. Проверьте свое чувство собственной важности относительно других людей и спросите себя, как, по вашему мнению, они к вам относятся.

Прежде чем перейти к следующей главе, максимально точно определите, к какой группе (или группам) утверждений вы можете себя отнести. Запомните номер (или несколько номеров).

Глава 3

Эмоциональный фон

Без боли невозможно прийти к сознанию.

Карл Юнг

Мы с вами только что обсудили три первичные психологические проблемы, лежащие в основе человеческого опыта: восприятие желаний и потребностей, управление сильными эмоциями и ощущение личной ценности и значимости. Хотя вторая проблема целиком сфокусирована на эмоциях, все три из них связаны с характерными чувствами, которые люди испытывают в то или иное время. **Чтобы с ними справиться, нужно встретиться лицом к лицу с широким спектром эмоций и принять их.**

Наличие обычных человеческих потребностей означает, что мы стремимся к контакту с другими людьми, жаждем физической близости, хотим иметь друзей и желаем секса. Когда мы получаем то, в чем нуждаемся, то можем почувствовать себя счастливыми и удовлетворенными. Когда же этого не происходит, мы ощущаем печаль, одиночество или подавленность. Если же разочарование становится невыносимым, оно будит в нас гнев, обиду и даже ненависть.

Развитие чувства личной значимости включает в себя гордость, чувство целостности и благополучия, что ведет к ощущению гармонии в отношениях с собой и с миром. Здоровая самооценка также связана с успешной самореализацией и счастьем. Ее противоположность – стыд – одно из самых болезненных чувств, известных человеку. Стыд мешает обрести счастье и гармонию. Он омрачает весь спектр эмоций и не дает получить то, что нам необходимо.

Итак, можно сказать, что решение первичных психологических проблем неизбежно будит в человеке сильные чувства. Чтобы справиться с ними, нужно научиться переносить это напряжение, приятное и болезненное одновременно. Нужно понять и принять, что человеку свойственен широкий диапазон эмоций, и избежать этого невозможно.

«Я всего лишь хочу быть счастливым»

При встрече с новым клиентом я часто сталкиваюсь с этой проблемой неизбежности определенных болезненных чувств. Когда я сам проходил курс психотерапии, то на первом же сеансе сказал своему терапевту: «Я всего лишь хочу быть счастливым». Говорил я это много раз и по-разному. Он часто отвечал мне вопросом: «Вы хотите узнать, что чувствуете на самом деле, или вам достаточно одного ощущения счастья?» За долгие годы работы психотерапевтом я не раз слышал то же самое от своих клиентов. И обычно я отвечал им так же, как ответил мне когда-то мой терапевт.

Все хотят быть счастливыми и любить окружающих. Это понятно, и недостатка в профессиональных советах по этому вопросу никто не испытывает. Зайдите в любой книжный магазин и загляните в раздел психологии. Там вы найдете массу книг, описывающих множество путей к счастью и абсолютной любви. Другие авторы дают рекомендации, как *преодолеть* то или иное негативное чувство. Хотя я разделяю это стремление к счастью и любви, к желанию избавиться от тяжелых, болезненных переживаний, но я предлагаю вам иное отношение к нашим эмоциям.

Чувства всегда временны. Они приходят и уходят. Никто из нас не чувствует себя одинаково все время. В этом смысле достичь счастья невозможно – мы не можем добиться определенного состояния и остаться в нем навсегда. Например, даже если вы счастливы в семейной и профессиональной жизни, смерть в любой момент может забрать того, кто вам дорог, – родителей или других близких. Даже если вы достигли большого успеха и чувствуете себя реализовавшимся человеком, всегда есть вероятность неприятных случайностей: в экономике вдруг может произойти кризис, можно попасть в пробку, услышать грубость от продавца или ваш авиарейс могут отменить – все может пойти не так. Подавленность, разочарование, гнев, печаль и горе – неотъемлемые части человеческого опыта. В конце концов, каждому из нас приходится мириться с фактом неизбежности собственной смерти.

Для человека абсолютно естественно изо всех сил стремиться избегать любой боли. Мы ищем другой маршрут, чтобы не попасть в пятничную пробку на трассе. Мы не возвращаемся в магазин, где продавец нам нагрубил. Мы избегаем знакомых, которые постоянно стараются задеть наши чувства. Однако чаще нам все же не удается

предугадать боль и избежать ее. В таких ситуациях неприятные ощущения подавленности и разочарования приходится терпеть. Иногда это важный урок, который нужно усвоить: «Я никогда больше не буду доверять Холли – она слишком часто подводила меня». Но обычно нам остается только мучиться, пока это чувство не пройдет.

По моим наблюдениям могу сказать, что очень многим людям бывает тяжело *переживать* свой жизненный опыт, то есть *воспринимать его как нечто неизбежное*. Людям хочется избавиться от своих чувств, например с помощью алкоголя или наркотиков, отвлечься или даже обмануться – то есть включить различные защитные механизмы, о которых мы будем говорить во второй части этой книги.

Прежде чем приступить к изучению психологических защит, нужно обсудить эмоциональный фон – виды чувств, которые испытывает каждый из нас и с которыми нам в тот или иной момент приходится бороться. Если мы живем полной жизнью, то избежать их невозможно. А самые болезненные из них часто активируют наши защитные механизмы.

Список эмоций по Аристотелю

На протяжении многих веков теоретики пытались составить максимально полный список эмоций. Хотя Аристотель жил более 2000 лет назад, на мой взгляд, ему удалось составить наиболее полезный перечень.

Во второй книге своей «Риторике»^[14] Аристотель пишет, что наш базовый эмоциональный багаж состоит из семи пар противоположностей:

- Гнев и спокойствие;
- Ненависть и любовь;
- Страх и уверенность;
- Стыд и бесстыдство;
- Благодарность и ее отсутствие;
- Сочувствие (или эмпатия) и негодование;
- Зависть и соперничество.

Поскольку Аристотель писал о риторике, то есть о публичных выступлениях, он делает акцент на том, как эмоции влияют на наши суждения и как оратор может пробудить в слушателях определенные

чувства, чтобы убедить их в чем-то. Я же сосредоточусь на том, как эмоции неизбежно проявляются в контексте наших отношений, и основной упор сделаю на те из них, с которыми нам труднее всего справиться и которые чаще всего запускают защитные механизмы.

Группировать эмоции я буду немного по-другому, в порядке, связанном с первичными психологическими проблемами и основанном на этапах эмоционального развития, через которые мы проходим с младенчества до взрослой жизни. Конечно, я не смогу охватить весь спектр человеческих эмоций и ограничусь самыми основными, которые вызывают у нас наиболее сильную боль и серьезные трудности.

Как и большинство терапевтов, придерживающихся психодинамического подхода, я много думал о младенцах и их первых переживаниях. Важную роль в том, какими мы станем во взрослой жизни, будет играть окружающая среда, в которую мы попадаем из материнской утробы, а также то, насколько она помогает нам справляться с психологическими проблемами. Отдельные болезненные эмоции, бороться с которыми нам приходится всю жизнь, бывают первыми из тех, что мы испытали еще в младенчестве.

Страх, гнев и ненависть

Слушать крики новорожденного очень неприятно. Они пробуждают в нас самые болезненные чувства. Если проанализировать свои реакции, вы почувствуете то, что чувствует младенец. И первое чувство – *страх*. Крик новорожденного передает весь ужас от встречи с новой, непредсказуемой обстановкой после расставания с материнской утробой. Плач младенцев часто бывает *сердитым* – словно им *ненавистны* новые ощущения и они воспринимают их как наказание^[15].

Возможно, младенец голоден, ему холодно, он испытывает физический дискомфорт или обычную усталость. Эти новые, незнакомые ощущения пугают его, поскольку они болезненны и неприятны. Он не понимает, как долго они продлятся. Ребенок злится, если чувствует дискомфорт слишком долго. Новые ощущения кажутся ему наказанием, ведь их невозможно избежать. Отсюда и чувство ненависти.

Я полагаю, что именно таковы наши первые реакции на незнакомый, болезненный опыт. В определенной степени они сохраняются на всю жизнь.

Многие взрослые боятся всего нового и незнакомого. Этот страх заставляет нас избегать риска, не дает жертвовать привычным ради неизвестного, будь то новая работа, новые отношения или даже новая стрижка. Многие застревают в рутине, боясь нарушить шаблон и сделать нечто непредсказуемое. Причины этого могут быть сложными, но тревожность относительно потенциальных перемен присутствует всегда. Страх перед неожиданными, непредвиденными эмоциями часто приводит в действие защитные механизмы, и мы исключаем эти чувства из сознания, прежде чем они станут источником проблем.

Вспомните, как многие из нас, ощущая усталость, голод или боль, раздражаются на окружающих. «Не срывайся на мне», – часто отвечают нам в таких случаях. Наша озлобленность – это выражение гнева, вызванного неприятными переживаниями, и мы часто направляем его на окружающих, словно это их вина. Чувствуя себя плохо, мы начинаем злиться. Порой мы ненавидим тех, кто, как нам кажется, заставляет нас так себя чувствовать. Обычно эта ненависть несправедлива: «Ты не виноват в моем отвратительном самочувствии, но это не мешает мне откусить тебе голову, будто бы это так!»

Эпизодический страх, гнев и даже ненависть – это неотъемлемая часть эмоционального фона человека.

Спокойствие и уверенность

Если эмоциональная среда закрывает все потребности младенца – если мать берет его на руки, кормит, укачивает, меняет подгузник и так далее, – его страх ослабевает, и ребенок *успокаивается*. Гнев и ненависть уходят по мере устранения дискомфорта.

Разумеется, голод со временем вернется, как и усталость и другие виды физического дискомфорта, и эти ощущения вновь пробудят чувства страха, гнева, а порой и ненависти. Но повторяющийся опыт возвращения в состояние спокойствия, когда родители удовлетворяют возникающие потребности, вселяют в ребенка ощущение безопасности в этом мире, воспоминания о кормлении и укачивании накапливаются. Со временем ребенок преисполняется *уверенности*, что родители обязательно появятся и помогут ему в моменты возникновения боли.

Регулярное получение заботы и возвращение в состояние спокойствия не только дают младенцу уверенность в своих родителях, но также закладывают основу для развития *уверенности в себе*. Накопленные воспоминания о пережитых болезненных моментах убеждают ребенка в том, что в следующий раз он тоже сможет перенести эти чувства.

Способность преодолевать эмоциональные бури, проживать собственный опыт и выживать – это основа того, что позже мы назовем самоуважением или уверенностью в себе.

Вспомните кого-нибудь, кто кажется вам эмоционально устойчивым и уверенным в себе – не высокомерным, не отстраненным, не каким-то особенным, а самым обычным, уравновешенным, спокойным человеком. Скорее всего, он вырос в семье, где сложилась именно такая эмоциональная обстановка.

Семья эта не была идеальной... она была просто «достаточно хорошей», по выражению известного детского психоаналитика Дональда Винникотта. Когда окружающая среда более или менее надежна и достаточно отзывчиво реагирует на наши потребности, это можно назвать пищей для психики. В таких благоприятных условиях мы вырастаем «нормальными» взрослыми.

Благополучное окружение вырабатывает в человеке уверенность в себе и способность справляться с эмоциональными потрясениями.

Стыд

Что происходит, когда родители не успокаивают младенца, не закрывают его потребностей или, что еще хуже, отвергают ребенка и реагируют на него враждебно? Многие родители эмоционально ограничивают себя, не в силах справиться с лишениями и проблемами их новой роли. Порой они даже ненавидят те чувства, которые вызывает у них ребенок, и из-за этого отворачиваются от него. Очень многие родители настолько поглощены собственными интересами и личными проблемами, и у них не остается времени для кого-то еще.

Некоторые несчастные дети рождаются у людей, имеющих психические заболевания, страдающих депрессией или тревожным расстройством, не осознающих себя и собственные границы.

Что же происходит с детьми, которые растут в такой среде?

Они не могут чувствовать себя в безопасности в своем мире. У них нет уверенности, что они в нужный момент получат эмоциональную и физическую поддержку. Страх, гнев и ненависть ребенка становятся *невыносимыми*. Он не способен переносить эти мучительные переживания, поэтому *отключает* их осознание. Вместо того чтобы учиться терпеть и понимать свой опыт, младенец пытается *избавиться* от него и его осмысления с помощью психологических защитных механизмов.

У детей, которые растут в таких семьях, не формируется фундаментальное чувство доверия и безопасности. Их постоянно терзает тревога о том, что может произойти. Вместо уверенности в себе, которая неразрывно связана с доверием, они ощущают глубокое чувство *стыда*. Этот тип стыда отличается от более поздних форм, которые могут возникнуть из-за определенных сигналов и действий значимых людей из нашего окружения^[16]. Это не тот стыд, какой мы испытываем из-за нарушения допустимых норм поведения в обществе. Стыд, возникающий из-за пренебрежения со стороны родителей, влияет на саму личность. Он порождает чувство отличия от других людей, дефективности или даже уродства. Более подробно об этом мы поговорим в главе 11.

Возможно, от такого стыда страдает кто-то из ваших друзей. Вспомните мою клиентку Джессику, о которой я говорил в предыдущей главе. Эта талантливая женщина не могла реализовать свой потенциал. Она всегда давала больше, чем получала. Из одних нездоровых отношений она переходила в другие.

Или мой клиент Сэм, который ходил в бани для гомосексуальных мужчин, чтобы почувствовать, что им восхищаются и его хотят.

Стыд – это мучительное «наследие» несчастного детства, одна из самых сильных и непонятых эмоций, которые заставляют нас полностью зависеть от защитных механизмов.

Зависть и ревность^[17]

Те, кто растет с чувством стыда и ущербности, обычно терзаются завистью и ревностью. Общение с теми, кто преуспел в жизни и достиг своих целей, и низкий уровень личного финансового благополучия часто вызывают стыд и ощущение собственной неполноценности. Чувства эти бывают настолько сильны, что мы

начинаем ненавидеть более успешных людей. Мысль о том, что другие обладают чем-то – личными качествами, отношениями, даже материальным имуществом, – чего у нас никогда не будет, заставляет нас унижать их, высмеивать их достижения и подгонять под свой стандарт.

Даже те, кто не испытывает подобного стыда, порой страдают от зависти. В какой-то степени зависть – это нормальный опыт. Она показывает, чего мы хотим, и мотивирует к достижению этого. Зависть может быть слегка болезненным осознанием того, что у другого человека есть нечто такое, чего мы желаем для себя. Но это не всегда заставляет нас ненавидеть этого человека или желать ему зла. Зависть, отягощенная стыдом, становится невыносимой и деструктивной: чтобы испытать облегчение, нам хочется уничтожить этого человека.

Ревность – тоже довольно распространенное явление во многих отношениях. Многие из нас в тот или иной период терзались ревностью, но это чувство не всегда становится серьезной проблемой. Когда кто-то нам по-настоящему дорог, мы ощущаем себя брошенными, если этот человек больше времени проводит с другим близким другом, партнером или с группой, к которой мы не принадлежим. Но это чувство не всегда перерастает в ощущение серьезной опасности. Чувство угрозы и страданий возникает при наличии истинной причины – например, когда партнер нам откровенно изменяет, – или внутреннего стыда, ощущения собственной неполноценности и ущербности, возникшего из-за пробелов в воспитании.

Если родители постоянно эмоционально унижают ребенка и не могут дать ему самое необходимое, то во взрослом возрасте он вряд ли будет испытывать чувство безопасности в личных отношениях. То, что может быть незначительным, мимолетным чувством ревности для одного человека, для другого окажется невыносимым. Если мы боремся с сильным стыдом, то ревность становится именно такой, так как мы сомневаемся в том, что достойны любви. Мы боимся, что нас невозможно полюбить из-за наших недостатков. Ревность становится токсичной, потому что нам кажется, что со временем наша «внутренняя сущность» раскроется, и нас отвергнут.

Зависть и ревность – это нормальные эмоции. Но когда чувства эти отягощены стыдом, они становятся невыносимыми и

разрушительными.

Любовь, благодарность и способность к сочувствию

Когда в детстве все идет достаточно хорошо, когда рядом с родителями мы чувствуем себя в безопасности, ощущаем их любовь и, следовательно, обретаем уверенность в себе, в нас рождается благодарность за все, что они нам дали. Так мы обретаем способность любить. Когда родители сопереживают нам и адекватно реагируют на наши потребности и эмоции, мы учимся так же поступать по отношению к окружающим. Если ваши потребности удовлетворяются, вы испытываете благодарность. Если окружающие понимают ваши чувства и помогают вам справиться с ними, то потом вы сможете сделать то же самое для других.

Поскольку сочувствие – это способность поставить себя на место другого человека, то есть пережить его эмоциональный опыт, нужно уметь переносить эти эмоции. Иначе мы будем не в состоянии сопереживать кому-то. Когда мы не получаем того, что нам нужно, когда те, от кого мы зависим, не проявляют к нам эмпатию, наша способность к сочувствию оказывается очень ограниченной, как и способность испытывать искреннюю любовь к другим людям. Тогда мы становимся слишком заняты самими собой, то есть превращаемся в нарциссов (в современном понимании этого слова).

Но порой в человеке развивается чрезмерно активная эмпатия, когда он слишком заикливается на потребностях других людей. В семьях, где родителям нечего дать ребенку в эмоциональном плане (они сами плохо развиты в этом отношении и очень зависимы), дети порой вырастают с ощущением того, что получить необходимое можно лишь одним способом – нужно сначала удовлетворить потребности других. Их поведение может показаться бескорыстным, но этот тип сопереживания вовсе не связан с желанием помочь другим. На самом же деле он обусловлен стремлением соответствовать некоему идеальному образу себя, чтобы победить чувство стыда. Такое сочувствие в большей степени связано с неудовлетворенными потребностями, чем с истинной щедростью.

Способность быть благодарным, любить и сочувствовать другим людям развивается, когда ребенка окружает достаточно

благоприятная среда. Эгоизм или ложная жертвенность являются результатом депривации^[18].

* * *

Представление об оптимальном развитии и проблемах этого процесса сформировалось у меня за долгие годы клинического опыта, образования и подготовки. Я не удивлюсь, если вы подумаете, что это слишком тяжело для понимания. Не волнуйтесь. Мы будем возвращаться к этим идеям в последующих главах. Я советую вернуться к этой главе и перечитать ее позже.

Основная мысль заключена в том, что определенные эмоции, в том числе болезненные, неизбежны. В разные моменты жизни с ними сталкивается каждый. Следующее упражнение поможет вам выявить эти чувства в своем собственном опыте.

Упражнение

Постарайтесь вспомнить момент, когда вы испытывали перечисленные ниже эмоции. Опишите его максимально подробно в своем дневнике. Если на ум приходит несколько таких событий, сосредоточьтесь на самом болезненном или тяжелом. Воспоминание об этой эмоции может касаться телесных ощущений, связанных с ней фантазий, мыслях о самом себе и о реакции окружающих на вас. Постарайтесь целиком погрузиться в это чувство. Записывайте все.

В списке ниже приведены негативные, болезненные эмоции, потому что именно их мы не хотим чувствовать, так как они вызывают у нас максимум проблем.

- Сильное волнение и дурные предчувствия;
- Мучительное одиночество;
- Сексуальная неудовлетворенность;
- Невыносимая зависимость;
- Сильный гнев;
- Печаль и глубокое чувство утраты;
- Настоящая ненависть;
- Стыд или унижение;
- Болезненная зависть;
- Сильная ревность.

Если вы не можете подобрать подходящий пример для какого-то из этих чувств, обратите на это особое внимание: возможно, это может указывать на действие защитного механизма (то есть вы просто исключили воспоминание из сознания). Делая записи, подумайте, не оправдываете ли вы свои чувства и не вините ли в них кого-то другого. Может быть, какие-то эмоции кажутся вам совершенно неприемлемыми для вас.

* * *

Закончив упражнение, направленное на выявление болезненных эмоций, вы ощутите усталость. Обычно мы не тратим столько времени на воспоминания, о которых предпочли бы забыть... Советую сделать перерыв перед тем, как продолжить чтение.

Что теперь?

Выполнив первые три комплекса упражнений, вы должны получить представление о тех первичных психологических проблемах, которые влияют на вас наиболее сильно:

а. С точки зрения базовых человеческих потребностей вы можете быть слишком самодостаточны или слишком зависимы от других.

б. Когда дело касается эмоций, ваши чувства могут быть слишком сильными или слишком слабыми.

в. Чувство стыда может либо парализовать вас, либо заставить постоянно бежать от него.

Заключительное упражнение этого раздела должно помочь вам проанализировать самые тяжелые человеческие эмоции, возникающие в связи с первичными психологическими проблемами. Также оно должно выявить те из них, которые порождают в вашей жизни максимальные трудности.

Получив эти знания, вы готовы к изучению конкретных защитных механизмов, принципов их работы и проявления их в вашей жизни. Этому посвящена вторая часть книги.

Что следует помнить

В силу специфической, почти механистической природы концепции, когда мы обсуждаем психологическую защиту, легко подумать, что мы говорим об изолированных и четко определенных

ментальных процессах. Во второй части я буду обсуждать защитные механизмы по очереди, чтобы познакомить вас с их особенностями. Но помните, что некоторые из них в действительности не настолько самостоятельны, как кажется, и часто могут быть концептуализированы совершенно по-разному.

В то же время постарайтесь не поддаваться современной тенденции к навешиванию диагностических ярлыков. Сегодня можно часто слышать, что человек страдает биполярным расстройством, расстройством дефицита внимания, нарциссическим расстройством, пограничным расстройством личности, сезонным аффективным расстройством и так далее. Хотя ярлыки несут некоторое чувство комфорта (мы словно понимаем нечто важное о себе самих или о других), в действительности искусственно выделенные категории просто маскируют огромное разнообразие человеческого опыта. Люди – это не категории, и не существует человека, идеально вписывающегося в какую-то из них.

Потенциальные клиенты часто говорят мне, что им был поставлен тот или иной диагноз. Им кажется, что они сообщают мне нечто очень важное. Но курс терапии они начинают точно так же, как и любой человек. Читая другие книги или изучая средства массовой информации, вы могли подумать, что страдаете каким-то конкретным, хорошо известным расстройством. Постарайтесь отбросить эту мысль. Думайте о своей уникальной жизни и личности, не пытайтесь включить себя в диагностическую категорию. Постарайтесь понять собственные защитные приемы – что вы делаете, чтобы избежать осознания боли, и почему. Не ищите диагноза, который наиболее вам подходит.

Другими словами, больше думайте о *невыносимой боли*, чем о конкретном ментальном процессе или диагнозе. Сосредоточьтесь на том, чего вы пытаетесь избежать. Поразмышляйте, почему это для вас так болезненно. Не думайте о том, какой именно защитный механизм вы используете и какая категория DSM-IV^[19] описывает вас наиболее точно.

Как бы мы ни описывали защитные механизмы, все они отражают наше стремление скрыть, замаскировать или избавиться от чего-то внутри нас, что кажется нам неприемлемым или ужасно болезненным.

Итак, давайте перейдем ко второй части книги.

Часть II

Выявление механизмов Глава 4

Вытеснение и отрицание

Прислушайся к себе, у тебя явное отрицание.

Клерки, 1994

Подавление

Когда мы видим, что в малобюджетном инди-фильме про двух продавцов хозяйственного магазина звучит упоминание о психоаналитической концепции, то понимаем, что идея эта вошла в культурный мейнстрим. Поищите термин «подавление» в Интернете, и вы обнаружите, что его используют по отношению к американцам, женщинам западного мира, христианам, японцам, ирландцам и так далее. Концепция сексуального подавления знакома большинству из нас. Она то и дело возникает в голливудских фильмах – от «Великолепия в траве» (1961) до «Красоты по-американски» (1999).

Большинство из нас воспринимает вытеснение исключительно в связи с сексуальными проблемами. Отчасти это объясняется значимостью теории сексуальности в учении Фрейда и ее проявления в XX веке, когда были разрушены многие секс-табу. Хотя *синдром вытесненных воспоминаний* гипотетически может развиваться в результате различных травм, в общественном сознании его чаще всего связывают с сексуальным насилием, пережитым в детстве. Спросите любого, что означает *вытеснение (или подавление)*, и ответ почти наверняка будет связан с сексом.

Однако этот защитный механизм затрагивает гораздо больший диапазон переживаний. Почти любое болезненное чувство может быть вытеснено из сознания, будь то гнев, вина или горе. Подавление стало одним из первых защитных механизмов, выявленных Зигмундом Фрейдом. В начале своего пути, когда он отказался от использования гипноза, Фрейд обнаружил, что существует психологическая сила, которая не позволяет человеку осознавать неприемлемые импульсы или мысли, попросту *вытесняя их из сознания*.

В статье «Вытеснение»^[20] Фрейд описывает эту концепцию очень просто: «Сущность вытеснения состоит в удалении и отстранении какого-либо содержания из сознания»^[21]. Это «какое-либо содержание» может быть неприемлемой эмоцией, стремлением или восприятием реальности, которое вы не готовы признать. Фрейд считал основным мотивом вытеснения *избегание конфликта* – например, между сексуальными желаниями и моралью. Однако я считаю более справедливым высказывание Дональда Мельцера, которое я уже упоминал в первой главе: все защитные механизмы (включая вытеснение) – это *ложь, в которой мы убеждаем себя, чтобы избежать боли*.

Следовательно, когда мы что-то вытесняем (т. е. держим на расстоянии от сознания), это происходит из-за того, что мы пытаемся защититься от боли.

В начале своей карьеры Фрейд использовал слова «защита» и «вытеснение» практически как взаимозаменяемые синонимы. Иногда он говорит о вытеснении как о характерной психологической защите. В других случаях Фрейд называл его фундаментальным принципом, лежащим в основе всех защитных механизмов: все, что входит в сферу бессознательного, должно быть *вытеснено* из сознания.

Другой предмет этой главы – отрицание. Оно также является одним из первичных защитных механизмов, но при этом этот психический процесс зависит от действия вытеснения.

Фрейд ясно говорит, что вытеснение – не кратковременный процесс. Он требует постоянных затрат ментальной энергии, чтобы подавленное содержание не вернулось в сознание. Для этого мы разрабатываем долговременные стратегии. Умение распознавать признаки таких дополнительных ментальных усилий – один из способов определить действие защитного механизма. Более подробно об этом мы поговорим в третьей части книги.

Любой, кто практикует или же когда-то проходил курс психодинамической терапии, скорее всего, воспринимает вытеснение как обычный факт жизни. Но многие ученые и психиатры оспаривают его существование. В большинстве популярных книг по психологии нет никаких упоминаний ни о процессе вытеснения, ни о бессознательном. В них психологическое развитие сводится к

преодолению дезадаптивных^[22] моделей поведения и мышления, а также к овладению новыми когнитивно-поведенческими техниками и повторению позитивных установок.

На мой взгляд, без понимания того, как действует вытеснение, реальное развитие практически невозможно, поскольку вам не удастся вступить в контакт с болью, которую вы маскируете. Даже если вы сможете преодолеть определенное девиантное поведение или мыслительный паттерн, то наверняка вы выработаете такую же дезадаптивную стратегию, чтобы удерживать подавленное под замком. Фрейд всегда утверждал, что бессознательный материал «нерушим». То, что вы не осознаете собственный гнев, направленный на отца, не означает, что это чувство исчезло. Он неизбежно будет проявляться скрытым образом, например через едкие, саркастичные замечания.

Неосознанная враждебность и пассивно-агрессивное поведение

У меня есть клиентка Оливия, исключительно милая женщина. Она всегда безупречно одета, очень вежлива, внимательна и заботлива. Ко мне она обратилась из-за постоянной тревожности. Она вполне счастлива в браке, хотя в процессе нашей работы стало ясно, что между ней и мужем Дэном возникла настоящая эмоциональная пропасть. Когда Дэн говорил о своей жене, он всегда озвучивал одно и то же: у нее «скользящие пальцы» и она постоянно все ломает.

Как показали наши сеансы, Оливия постоянно пребывала в состоянии бессознательной злости, которое было связано с воспоминаниями из детства. Отец ее, отставной офицер, был очень властным человеком. Он не терпел ни малейшего несогласия или проявления недовольства. Мать, страдающая от алкогольной зависимости, ничем не могла помочь дочери. В браке Оливия неосознанно испытывала гнев на мужа, независимо от того, были на то причины или нет. Но, поскольку в детстве ее не научили терпеть эти чувства, она подавляла их осознание. Со временем мы пришли к пониманию, что «ломание вещей» – это бессознательное проявление этой злости. Оливия считала это чувство неприемлемым, и ей нужно было научиться переносить и осознавать его.

Многие люди, подавляющие враждебность, все равно проявляют ее скрытым и косвенным образом, сами не понимая этого. Такая

динамика отражается в *пассивно-агрессивном поведении* – не в клиническом, диагностическом смысле этого термина, а в повседневном, понятном каждому из нас. Вместо того чтобы прямо высказать свое недовольство или проявить агрессию, мы начинаем отвлекаться на что-то другое, жаловаться, упрямо отказываться от взаимодействия с этим человеком или просто заставляем себя «забыть» об этом. Как ни трудно в это поверить – например, женщине, чей муж является пассивно-агрессивным, – многие из таких людей совершенно не осознают своего гнева.

Вытеснение и сопротивление

Как я уже говорил во второй главе, Фрейд пришел к пониманию вытеснения через клинический опыт исследования *сопротивления*. На заре своей карьеры, когда он считал, что одного восстановления травматичных воспоминаний достаточно для решения проблемы, он обнаружил, что пациенты *не хотят* этого делать и противятся попыткам извлечения таких воспоминаний. Фрейд решил, что некая психическая сила препятствует возвращению болезненных переживаний в сознание. *Сопротивление* этому процессу указывало на *подавление боли*.

Я каждый день сталкиваюсь с сопротивлением своих клиентов и наблюдаю механизм вытеснения в действии. Я стараюсь показать им некую боль, которой они не хотят видеть, и невыносимое для них чувство стыда. Но, как бы чутко и деликатно я ни действовал, клиенты часто утверждают, что не чувствуют ничего подобного. Иногда они соглашались со мной и быстро меняют тему, а порой говорят, что я ошибаюсь (и, конечно же, я действительно могу ошибаться!).

В более серьезных случаях, когда я слишком приближаюсь к вытесненному материалу, клиенты попросту прекращают курс терапии. Так случилось с одной моей новой клиенткой. Детство ее было омрачено психологическим и сексуальным насилием, что породило мучительную эмоциональную боль. Когда она беседовала со мной во время сеанса, эта боль проявлялась на невербальном уровне. Но сама женщина, казалось, ее вовсе не ощущала. Когда я несколько раз попытался привлечь ее внимание к этому чувству, напоминая ей о весьма убедительных основаниях для страданий, она неохотно соглашалась со мной.

Потом у нее начались проблемы с расписанием. Она сообщала, что не может прийти на сеанс, потому что на следующий день у нее конференция, и ей не хочется «отвлекаться». Мы провели еще три сеанса, и она решила прекратить курс. Конечно, этому могут быть разные объяснения. Когда человек прерывает курс без объяснения причин, невозможно знать наверняка, что могло подтолкнуть к этому решению. Но я уверен, что в этом случае дело было в силе вытеснения и сопротивления, которое часто возникает у клиентов, когда я пытаюсь обратить их внимание на проблему.

Возможно, вы и сами сейчас чувствуете некоторое сопротивление. Мысленно вы можете не признавать существование этого механизма или отрицаете его значимость. Может быть, вы считаете, что моя клиентка поступила мудро, решив прекратить наши сеансы. Вам и самому хочется отложить эту книгу прямо сейчас.

Постарайтесь не делать поспешных решений и обязательно прочитайте следующий раздел.

Отрицание

Как и вытеснение, концепция отрицания стала мейнстримом. Почти каждому ясно, что означает этот термин. Он регулярно звучит в телевизионных шоу и голливудских фильмах. Британская музыкальная группа Pet Shop Boys написала песню с таким названием. Появилось множество шуток на эту тему. Термин «отрицание» стал настолько вездесущим, что начал казаться тривиальным и даже раздражающим. Но отрицание – это очень мощная сила в человеческой психике.

Практически все психотерапевты признают существование этого механизма, даже если не считают его клинически значимым. Когда стала популярной модель пяти стадий переживания горя, предложенная Элизабет Кюблер-Росс, осознание отрицания – первой стадии – повысилось. Распространение 12-ступенчатых программ также способствовало этому: основной шаг в борьбе с зависимостью – это признание зависимости и отказ от отрицания.

«Ты находишься в отрицании», – мы не раз произносили это сами или слышали от других в тот или иной момент жизни. Выражение это обычно связано с отрицанием *факта*: «Ты не признаешь фактов – несомненно, повышение получит Джейн, а не ты»; «Он никогда не уйдет от жены, перестань отрицать очевидное».

Порой мы подвергаем отрицанию конкретное чувство, особенно если культура или родители говорят нам о том, что оно недопустимо. В результате мы начинаем скрывать их существование даже от самих себя. «Я *не* злюсь на то, что ты забыл о моем дне рождения... снова». Или: «Нет, я *не* завидую Эмили. Чему тут завидовать?» Когда я впервые попытался привлечь внимание Оливии к ее бессознательному гневу, она сказала, что я ошибаюсь, и долгое время отвергала эту проблему.

Итак, в классической теории Фрейда мотивацией отрицания (и других защитных механизмов) является существование *конфликта*: определенный факт идет вразрез с нашими убеждениями и желаниями или конкретное чувство вступает в спор с нашими ценностями, поэтому мы его отрицаем. Приведу еще один пример. У меня есть близкий друг, который в молодости считал, что быть геем – совершенно неприемлемо для него. Он отрицал свою сексуальность, потому что она противоречила его религиозному воспитанию и негативным социальным установкам о гомосексуальности, которые он получил в детстве.

Хотя роль конфликта в активации психологической защиты очень велика, я считаю, что боль имеет более важное значение. Мысль о том, что он может быть геем, *причиняла* боль моему другу, как и конфликт между сексуальной идентичностью и его религиозными ценностями. Также, например, для Оливии (и для всех нас) гнев – это *болезненное* чувство. Столкновение ее гнева и привитых ей семейных ценностей, согласно которым злость и раздражение являются «плохими» эмоциями, *причиняло ей* боль. Как мы видим, конфликт имеет второстепенное значение после фактора боли.

Отрицание осознания

Любое отвержение какого-то чувства или факта – это *отрицание собственного осознания*. Другими словами, используя этот защитный механизм, мы отказываемся признавать то, что в действительности мы знаем на определенном уровне. Тем самым мы раскалываем осознание и отрицаем некоторую его часть. Подобное действие кажется осмысленным решением, но все защитные механизмы действуют бессознательно. Они ускользают от нашего сознания – если бы мы знали, что делаем, защита бы не работала!

Вот еще один популярный пример. В фильме 1986 года «Ревность» Рэйчел Семстет идет к парикмахеру. Там она слышит историю одной женщины, которая никак не замечала явных признаков того, что у ее мужа был роман на стороне. Рэйчел неожиданно осознает страшную реальность: она давно чувствовала, что Марк, ее муж, ей изменяет, но продолжала убеждать себя и других, что ее брак абсолютно счастливый. Услышав историю в парикмахерской, она осознала действие защитного механизма, и болезненная правда, которую она отгоняла от себя, ворвалась в ее сознание.

Отрицание в психотерапии и повседневной жизни

Психотерапевты постоянно сталкиваются с отрицанием. Когнитивные бихевиористы^[23] предпочитают не бороться с ним напрямую, вместо этого обучая клиентов более эффективному поведению. Сторонники психодинамической терапии, наоборот, идут напролом и наблюдают за реакцией клиента на осознание истины. Так, например, я могу сказать клиенту: «Хотя вы утверждаете, что приняли и смирились со смертью матери, мне кажется, вы никак не можете признать, как сильно тоскуете по ней».

Как я уже говорил раньше, вытеснение или отрицание – это не однократное явление. Поскольку подавленная эмоция всегда ищет выхода, такое нестабильное состояние требует постоянного поддержания. Типичным действием для этого является утверждение противоположного: клиентка утверждает, что примирилась со смертью матери, но в действительности это не так. Это может происходить только в мыслях, как это было у моего друга, который пытался убедить себя в том, что он не гей; однако может выражаться и словесно, как в случае Рэйчел Семстет в фильме «Ревность», которая постоянно твердила всем, как она счастлива в браке. Еще более 400 лет назад Шекспир очень точно отразил эту динамику, и мы по сей день повторяем его слова: «Эта женщина слишком щедра на уверения...»^[24]

Как и другие защитные механизмы, отрицание имеет полезные функции. Например, многие из нас не признают того, что все мы обязательно умрем. Честно говоря, я знаю, что не верю в это (по крайней мере, не всегда). Если бы я в это верил, мне было бы трудно жить и стремиться к своим целям. *Какой смысл идти в спортивный зал, если тело мое со временем состарится и я умру?* Иногда

временное отрицание помогает справляться с тяжелой утратой: мы не признаем свое глубокое горе, потому что не способны справиться с ним. Нам нужно привыкать к такой потере постепенно.

На что нужно обратить внимание

В каждой главе этой части вы найдете обсуждение типичных методов использования конкретных защитных механизмов для борьбы с первичными психологическими проблемами: а) потребностью и зависимостью; б) сильными эмоциями; в) самооценкой. После обзора каждого механизма я буду объяснять следующие вопросы: как проявляется защита в той или иной сфере: как подавление осознания потребности и зависимости может влиять на характер человека; что говорят и как ведут себя люди, отрицающие собственный гнев, и так далее. **Каждая глава второй части имеет одинаковый формат.** Используя то, что вы узнали о собственных проблемах из первой части, вы сможете проанализировать свое поведение, мысли и чувства, чтобы найти признаки действия рассматриваемых защитных механизмов.

Никто не использует абсолютно все виды психологических защит. В разделе «На что обратить внимание» я буду связывать каждую из них с внешними признаками и внутренними мыслительными процессами. Это поможет вам понять, действительно ли вы используете тот или иной механизм и как он влияет на ваши отношения. Мы будем говорить и о том, как распознать эти признаки в других людях.

Я буду ссылаться на упражнение из второй главы – те самые шесть групп утверждений, которые должны были помочь вам выявить свои первичные психологические проблемы. Если вы не до конца с ними разобрались, советую вам вернуться и проанализировать их еще раз и, возможно, делать это снова и снова, когда мы будем переходить к новым защитным механизмам.

Запомните: если вам кажется, что вам подходят многие описания из упражнения, не считайте, что у вас большое количество серьезных проблем. Каждый из нас использует психологические защиты в жизни, и это вовсе не психическое заболевание – это *нормально*. Только когда мы чрезмерно полагаемся на них, возникает проблема. Беспокоиться

нужно лишь тогда, когда защита начинает вредить нам в других важных сферах жизни.

Потребность и зависимость

Многим из нас трудно осознавать собственные потребности и тот факт, что для их удовлетворения нам, как и всем людям, приходится полагаться на других. Часто это бывает связано с тем, что ранний опыт зависимости был для нас травматичным. В результате мы можем *подавлять и отрицать* осознание собственных потребностей и желаний, становясь исключительно независимыми и самодостаточными.

Во многих семьях выражение своих потребностей не приветствуется, а самостоятельность всячески поощряется. Именно поэтому члены таких семей учатся отрицать свои потребности и часто становятся очень целеустремленными. С одной стороны, способность вытеснять осознание своих желаний помогает стремиться к долгосрочным целям, связанным с серьезными лишениями. Но с другой стороны, оно может негативно сказаться на человеке, когда тот лишает себя всего, в чем нуждается. Отрицание нашей потребности в других людях и зависимости от них заставляет нас недооценивать окружающих, что вредит личным и профессиональным отношениям.

Если вам ближе всего утверждения **группы 1**, то вы используете вытеснение, чтобы забыть о собственных нуждах. Если друзья и родственники требуют от вас удовлетворения своих эмоциональных или финансовых потребностей, а сами вы никогда ничего подобного от них не просите, возможно, вы *отрицаете* собственную зависимость. Если вы постоянно строите отношения с теми, кто нуждается в вас больше, чем вы в них, обратите на это внимание, особенно если вы сами с осуждением относитесь к тем, кто просит «слишком много».

Как уже говорилось выше, вытесненные или отрицаемые потребности не уходят бесследно – они продолжают проявляться тайным образом. Исчезает лишь наше осознание этих потребностей. Например, у трудоголика, которому не хватает времени на личную жизнь, начинает проявляться физическое недомогание, требующее медицинского вмешательства. Те, кто подавляет осознание собственной нужды в других людях, часто замещают эту зависимость едой, алкоголем или наркотиками. Они предпочитают *вещество*, то

есть то, что можно купить и теоретически контролировать. Человеческая связь кажется им слишком ненадежной.

Если вас почти не интересует секс, то вы почти наверняка подавляете свое желание. И наоборот, если вы чрезмерно увлечены порнографией, особенно при наличии партнера или супруга, то, возможно, вы отрицаете свою нужду и зависимость от другого человека, способного удовлетворить ваши сексуальные потребности, ведь вы и сами со всем справляетесь! Если вам трудно общаться с людьми, то, вероятно, вы считаете свою зависимость от них неприемлемой. Таким образом, все, кто убеждает себя, что не нуждается в друзьях, близких отношениях или сексе, находятся в отрицании.

Эмоции

Если вытеснение и отрицание помогают вам справляться с сильными переживаниями, возможно, вы исключаете эти эмоции из своего сознания, считая себя очень спокойным и уравновешенным человеком. Может быть, вы всегда находитесь в стабильном настроении, без упадков, но и без эмоциональных подъемов. Те, кто подавляет свои чувства, вытесняют их все, а не одно или два.

Если жизнь кажется вам «плоской», если вам часто бывает скучно (то есть в упражнении вы выбрали **группу 3**), возможно, все дело в вытеснении. Если ваш подход к жизни можно назвать рациональным и в нем нет места эмоциям, спросите себя, куда делись все чувства. Поскольку эмоции – это основа межличностных отношений, вы можете быть одиноким и ощущать себя оторванным от других людей, будь то друзья, коллеги или романтический партнер.

Одно из самых распространенных отрицаемых чувств – это гнев. Как мы говорили в третьей главе, подавленность, гнев, ярость и ненависть – неизбежные части человеческой жизни. В тот или иной момент они проявляются в любых отношениях. Если вы никогда не злились, возможно, вы просто отрицаете гнев, особенно в тех ситуациях, где у вас есть объективные причины для раздражения. Если вы знаете, что должны разрешить определенную проблему, но постоянно уклоняетесь от нее – например, кто-то пользуется вами или унижает вас, – это может происходить из-за того, что вы боитесь собственного гнева и поэтому предпочитаете отрицать его.

По собственному опыту могу сказать, что в большинстве семей проявление гнева не одобряется. Это очень деструктивная эмоция, особенно когда она находит свое выражение через насилие. Но при наличии веских причин гнев имеет определенную ценность. Представьте, что друг или коллега несправедливо к вам отнеслись или кто-то сознательно причинил вам боль. Гнев мотивирует нас к выходу из нездоровых отношений и к необходимым переменам в жизни. Он помогает бороться с несправедливостью – дома, на работе или в обществе.

Кроме того, люди часто подавляют сильное горе или печаль утраты. В нашей культуре не принято долго горевать. Многие считают слезы признаком слабости. Если вы быстро оправляетесь от утраты – например, после разрыва отношений или потери друга, – возможно, вы подавляете свою грусть. Если вы считаете, что нет смысла плакать над пролитым молоком, возможно, вы отрицаете собственное чувство утраты.

Самооценка

Эмоциональный ущерб от стыда за себя может быть настолько сильным, что мы стремимся вытеснить или отрицать его осознание. Вместо этого мы сосредоточиваемся на том, чтобы сделать свой имидж и свою жизнь максимально «нормальными» и даже превосходными. Это своего рода замена аутентичной самооценки. Если вы чрезмерно озабочены собственной внешностью и хотите, чтобы все вокруг считали, что у вас все «просто отлично», а также если в упражнении вы выбрали **группу 5**, значит, вы подавляете осознание стыда.

Те, кто отрицает чувства собственной неполноценности или дефектности, часто вырабатывают в себе сознательное чувство превосходства, выставляя его напоказ и требуя восхищения от окружающих. Порой они испытывают презрение к другим людям, считая их хуже себя. Неудивительно, что им бывает трудно устанавливать тесный контакт с кем-либо. Поскольку такие люди вытесняют собственный стыд и чувствуют угрозу со стороны всего, что может вызвать это чувство, им трудно признавать свои ошибки. Они предпочитают во всем винить других, что приводит к конфликтам в отношениях. В результате возникает эмоциональная дистанция между человеком и его друзьями, коллегами и близкими.

Все эти черты – нарциссизм, презрение и упреки – являются проявлением психологического защитного механизма. Более подробно мы поговорим о них в главе 11.

Упражнения

Если вам ближе всего оказались утверждения из **групп 2, 4** или **6**, то вряд ли вытеснение и отрицание входят в число ваших самых сильных защитных механизмов, и это упражнение будет для вас не настолько полезным, как другие. Но все же выполните его, поскольку оно познакомит вас с подходом, который будет использоваться в последующих главах.

1. Чтобы понять, играют ли вытеснение и отрицание чрезмерную роль в вашей психике, подумайте, сколько утверждений для вас справедливо:

a. Я пережил тяжелую утрату (например, разрыв дружеских или романтических отношений) и почти ничего не почувствовал.

b. Я был сильно оскорблен или обижен, но не переживал по этому поводу.

c. Я наконец добился своей цели, но это не принесло мне того удовлетворения, какого я ожидал.

d. Похоже, большинство людей реагирует на важные события более активно, чем я.

Те, кто испытывает особо сильный страх перед серьезными чувствами, могут бояться лишь одного или двух из них. При этом они вытесняют весь спектр своих эмоций. Если вам порой кажется, что вы не живете полной жизнью и не испытываете эмоциональной вовлеченности в свою карьеру и отношения, скорее всего, у вас действует механизм вытеснения сильных чувств.

2. Если вам близки утверждения из первого пункта, то попробуйте заняться чем-то непривычным для вашей повседневной жизни: посетите новый клуб, чтобы послушать музыку, которую вы обычно не слушаете; начните кататься на роликах; отправьтесь в незнакомую часть города и пройдите по улицам, которых никогда не видели (конечно, не подвергая себя опасности!); заговорите с незнакомым человеком.

a. Испытываете ли вы внутреннее сопротивление выходу из зоны комфорта?

b. Какие чувства у вас вызвало это событие?

c. Заметили ли вы попытки подавить эти чувства или избавиться от них? Как это проявилось?

d. Стал ли этот опыт для вас болезненным?

Те, кто полагается на вытеснение и отрицание сильных чувств, строят свою жизнь так, чтобы не попадать в ситуации, которые могут их вызвать. Они ограничиваются привычной рутинной. Бросая себе вызов, чтобы получить новый опыт, вы можете заметить у себя внутреннее сопротивление.

3. Проанализируйте свои прошлые отношения – романтические, рабочие и дружеские. Подумайте, не было ли такого, что другие люди полагаются на вас больше, чем вы на них. Если это так, то, возможно, вы отрицаете собственные потребности.

4. Если вы зафиксировали у себя отрицание своих потребностей, попробуйте обратиться к другу, коллеге или родственнику с просьбой о помощи. Она может быть незначительной, но, когда вы просите о ней, обязательно используйте слова «мне нужна твоя помощь». Возможно, вам придется бороться с внутренним сопротивлением и оправданиями, чтобы избежать этого. Внимательно следите за своими чувствами в момент обращения за помощью. Чем сильнее ваш дискомфорт, тем вероятнее, что вы подавляете свои потребности.

5. В третьей главе я просил вас подумать о ситуации, в которой вы испытывали стыд или унижение. Смогли ли вы вспомнить хотя бы одну? Если нет, то это, вероятно, указывает на работу мощного вытеснения, поскольку каждый из нас когда-то испытывал стыд.

6. Проанализируйте свое поведение и то, что говорят о вас окружающие:

a. Часто ли вы раздражаетесь и переходите в защиту, когда друзья, коллеги или родственники замечают ваши промахи?

b. Говорили ли вам, что вы не способны признавать ошибки и во всех неудачах всегда вините других?

c. Слышали ли вы от друзей, что не умеете воспринимать критику?

d. Испытываете ли иногда чувство превосходства и презрения по отношению к другим людям, в особенности к тем, кто переживает эмоциональные трудности?

Если вы утвердительно ответили на эти вопросы, то, скорее всего, у вас есть проблемы со стыдом, но вы подавляете осознание этого.

Что дальше?

Эти простые упражнения должны помочь вам понять роль вытеснения и отрицания в вашей жизни. Эти механизмы в определенной степени свойственны всем. Если у вас они проявляются чрезмерно сильно, вы можете заметить ограниченность своей эмоциональной жизни и трудности с формированием близких отношений. Выполняя эти упражнения, вы, вероятно, могли почувствовать, что происходит «на другой стороне» вашей защиты.

Я показал вам стратегию, которая будет использоваться во всех главах второй части: как в упражнениях 2 и 4, я буду просить вас выйти из зоны комфорта, чтобы выявить и осознать свои защитные механизмы. В главе 13 мы будем подробно говорить о том, что истинный психологический рост происходит, когда мы *выбираем* нечто непривычное и трудное для нас. Защитные механизмы – это внутренние ментальные привычки. Чтобы развиваться, мы должны делать то, чего нам не хочется. Только так можно выявить и преодолеть свои защитные механизмы.

Такую стратегию развития мы будем обсуждать в заключительной части этой книги. Во второй же части я буду предлагать вам различные методы преодоления ментального статус-кво^[25].

Глава 5

Замещение и реактивное образование

Не вымещай на мне злость!

каждый из нас не раз говорил эту фразу

Замещение

Вы когда-нибудь говорили кому-то эти слова? Может быть, вы слышали их в свой адрес? Эта фраза прекрасно описывает процесс замещения. У вас возникло чувство – скажем, вы злитесь из-за того,

что вас отчитал начальник. Но поскольку вы не можете проявить свой гнев из-за страха потерять работу, то вы выплескиваете это чувство на кого-то другого, кто, скорее всего, не сделал ничего, чтобы разозлить вас. Этот человек ощущает несправедливость, понимает проблему и требует, чтобы вы не делали его козлом отпущения.

«Не вымещай на мне злость!»

Вы осознаете свое чувство, но направляете его совсем не на того, кто его вызвал. Этот защитный механизм не так силен, как отрицание, при котором чувство может быть полностью исключено из сознания. При замещении истина лежит почти на поверхности. Многие, услышав требование не вымещать свое дурное настроение на других людях, сразу понимают свой проступок и извиняются. Вы наверняка можете вспомнить подобные ситуации из собственной жизни.

Польза замещения

Давайте рассмотрим другой пример, который я слышал от разных клиентов множество раз. Такой тип замещения отражает более мощный защитный механизм, уводящий чувства далеко от сознания. Этот пример иллюстрирует позитивную ценность защитных механизмов и то, как они помогают нам эффективно справляться с некоторыми ситуациями. Вот общее описание этой истории.

Молодая мать просыпается среди ночи от плача младенца и встает с постели, чтобы его накормить. Сидя в кресле-качалке и кормя ребенка, она ощущает чудесное единение с ним.

Женщина поражается силе своей материнской любви, ведь никогда прежде она ничего подобного не испытывала. Ей кажется, что она никогда не была так счастлива и довольна своей жизнью. В конце концов, младенец, наевшись, засыпает. Мать укладывает его в колыбельку и возвращается к себе в спальню.

В это время муж безмятежно спит, даже не заметив ее отсутствия. Сначала жена испытывает чувство сожаления, ведь он упустил момент этой восхитительной близости. Но если ей не удастся заснуть сразу, то у нее возникает чувство обиды на мужа. Если ребенок снова заплачет и ей придется вновь встать и идти к нему, отношение жены к мужу начнет меняться.

• *«Счастливчик! Ему не приходится вскакивать посреди ночи. Завтра он будет чувствовать себя выспавшимся и отдохнувшим, а я*

целый день буду умирать от усталости. Несправедливо, что груз грудного вскармливания целиком ложится на плечи матери! Как же мне хочется разбудить его, чтобы он понял, каково мне приходится».

К этому моменту она уже настолько полна гнева и обиды, что от этого заснуть ей еще тяжелее.

Хотя в мыслях этой женщины есть доля правды, это не объясняет силы ее гнева. Некоторые молодые матери просят своих мужей иногда кормить ребенка из бутылочки, но это не уменьшает раздражения. Даже супруги, которые более или менее справедливо делят обязанности по уходу за детьми, порой обижаются друг на друга. Каждому кажется, что его доля ответственности слишком велика. Помимо историй моих клиентов я слышал и рассказы друзей, ставших родителями. У меня самого трое детей. И я точно знаю, что гнев и обида – это неотъемлемая часть родительства.

Что же с нами происходит? Матери (а иногда и отцы, которые соглашаются кормить детей из бутылочки) обижаются на то, что им приходится вставать среди ночи и не выспаться из-за кормления младенца. Они не осознают (а если кто-то скажет им об этом, то они сразу уйдут в отрицание), что в них кипит гнев на те лишения, которые влечет за собой уход за ребенком. Им приходится жертвовать сном и другими личными потребностями, а это очень нелегко. Это неразумно и несправедливо, но они злятся даже на самого ребенка. Ни наша культура, ни психологические книги не готовят нас к этому. Напротив, везде пишут, что молодые родители испытывают по отношению к младенцу исключительно любовь и умиление, а те, кто ненавидит своих детей, – ужасные люди, склонные к насилию.

По своему опыту могу сказать, что невозможно избежать гнева и обиды после рождения малыша. Это колоссальная ответственность и огромные жертвы в отношении личной свободы. Даже когда ребенок долгожданный, постоянный недосып берет свое. Молодая мать чаще всего обижается на мужа, вместо того чтобы обижаться на беспомощного и нуждающегося младенца, из-за которого она не высыпается. Это идеальный пример замещения. Чувство вызвано одним человеком, но направить его на этого человека неприемлемо или опасно. Поэтому происходит замещение, и чувство переносится на другого.

Отцу гораздо легче справиться с направленным на него гневом, даже если он ощущает несправедливость. На мой взгляд, одна из самых важных и недооцененных обязанностей отца – принятие на себя гнева жены, когда она не должна вымещать его на ребенке. Защитный механизм замещения позволяет ей изменить фокус сильного чувства, которое может напугать и причинить вред ребенку, направив его на кого-то (надеюсь) более стойкого.

Вред замещения для отношений

Приведу и обратный пример замещения, когда оно может навредить отношениям. Отец новорожденного чувствует, что «оказался в стороне» из-за младенца, и начинает испытывать ревность, ведь жена теперь все свое внимание уделяет ребенку. Нормальная сексуальная жизнь в такой ситуации неизбежно страдает, а после родов, вероятно, вообще прекращается. Несмотря на радость отцовства, муж бессознательно ощущает гнев и обиду из-за таких лишений. Он злится и на жену, которая его «бросила», и на ребенка, который занял его место в центре внимания супруги.

На работе он срывается на своих коллег, которым неожиданно становится тяжело с ним работать. Недосып (даже если мужчина не поднимается кормить ребенка) усугубляет ситуацию. Когда что-то идет не так – например, нарушены сроки или проект не соответствует стандартам качества, – мужчина винит во всем коллег и постоянно злится. Он чувствует, что не может излить свой гнев на жену и ребенка, и у него происходит замещение – злость переносится на коллег. Они чувствуют, что он срывается на них, хотя не всегда понимают истинную причину такого поведения. Если такая ситуация продолжается достаточно долго, это может безнадежно испортить рабочие отношения.

Реактивное образование

Этот защитный механизм превращает неприемлемое чувство или импульс в его полную противоположность. Представьте себе политика или религиозного консерватора, который выступал резко против гомосексуализма, а потом был застигнут со своим любовником. Пресса часто называет (причем ошибочно, как я вам объясню позже) это примером реактивного образования. Самые известные случаи: Джордж

Рекерс (он нанял молодого человека из Rentboy.com^[26], чтобы тот «носил его багаж» во время передвижений по Европе); пастор Тед Хаггард из Колорадо-Спрингс (три года существовал в сексуальных отношениях со своим «массажистом»); Ларри Крейг, бывший сенатор от штата Айдахо (он заигрывал с полицейским под прикрытием в мужском туалете аэропорта Миннеаполиса).

Обсуждая подобные скандалы в шоу с Доктором Дрю^[27] в 2011 году, один клинический психолог некорректно назвал их идеальным примером реактивного образования, когда человек публично демонстрирует агрессивную позицию, выражающую ненависть к другой стороне своей натуры. Но реактивное образование, как и все защитные механизмы, является *бессознательным процессом*. Если мужчина *осознает* свое желание гомосексуальных отношений, одновременно выступая за традиционный брак, то его поведение следовало бы назвать лицемерным.

С другой стороны, если человек – предположим, пастор или политик – занимает антигомосексуальную позицию и пропагандирует преследование геев, или если мужчина избивает посетителей гей-баров, не осознавая своего сексуального влечения к ним, то это является явным примером истинного реактивного образования.

Бывший курильщик

Более знакомый пример – сильное отвращение и непереносимость сигаретного дыма, которые испытывают бывшие курильщики. Прежде чем человек решает бросить эту привычку, вкус и аромат табака доставляют ему удовольствие. В самом начале своего пути отказа от сигарет ему было мучительно находиться рядом с курильщиками – отчасти потому, что запах дыма казался для него привлекательным. Спустя несколько месяцев, когда человек окончательно расстается с этой привычкой, у него формируется непереносимость этого запаха. Это и есть реактивное образование.

Мы снова видим, что защитный механизм может быть полезен. Хотя на каком-то уровне людям хочется вернуться к курению, но сознательное отвращение не дает им это сделать. Если вы встречали таких бывших курильщиков, то, возможно, ощущали раздражение: вам было непонятно, почему человек устраивает такой скандал и подвергает критике тех, кто делает то же самое, что недавно делал он

сам. Подобная сила отвращения – явный сигнал действия защитного механизма.

Реактивное образование как черта характера

Отто Фенихель давно заметил, что реактивное образование как защитный механизм часто становится неотъемлемой частью личности человека^[28]. Оно обеспечивает длительную защиту от определенной стороны его эмоциональной жизни (в противоположность, скажем, отрицанию, которое обычно фокусируется на одном конкретном факте или чувстве). Типичный культурный стереотип – скромница, поведение которой успешно маскирует сексуальные импульсы, которые ее пугают.

Будучи психотерапевтом, я часто сталкивался с реактивным образованием как аспектом характера, когда проблема была связана с гневом и агрессией. Молодая женщина по имени Николь обратилась ко мне из-за глубокой депрессии, неконтролируемого употребления сильнодействующих препаратов и склонности к самоповреждению. Она часто резала себе руки и ноги бритвой. Николь постоянно повторяла, что очень хочет быть «хорошим человеком». Она считала себя добрым и чутким человеком. Девушка работала в приюте для животных и с трепетом говорила о своей любви к братьям нашим меньшим.

В самом начале нашей терапии Николь рассказала мне историю из детства. Школьники нашли на игровой площадке раненую птицу и начали тыкать в нее палками и всячески мучить. Николь пыталась спасти ее, умоляя детей остановиться. Спустя много лет, рассказывая мне об этом, она плакала. Николь не понимала, как люди могут быть настолько бессердечными и жестокими. Сквозь слезы она рассказывала мне, как смеялись те дети, мучая несчастную птицу.

Со временем мне стало ясно, что Николь были свойственны приступы сильного гнева и садистские наклонности, которые она обращала на собственное тело, а не на других людей. Жестокая сторона собственной личности казалась ей невыносимой и пугающей, и поэтому Николь прибегла к реактивному образованию – стала «хорошим человеком». Этот образ воплощал в себе совершенно противоположные чувства и черты. Она любила животных, с

удовольствием заботилась о них и осуждала проявления жестокости в других людях.

Я часто слышал от разных клиентов: «Каковы бы ни были мои проблемы, но я хороший человек» – или: «Я очень хочу быть хорошим человеком». И действительно, они занимались благотворительностью, работали в церкви, посвящали себя общественной деятельности, становились волонтерами. Внутри собственного мира они считали себя добрыми самаритянами и даже святыми. Однако когда такая деятельность становится *доказательством* собственной доброты, когда людям важнее всего казаться «хорошими» в глазах окружающих, это означает, что подсознательно они борются с совершенно противоположными чувствами, чаще всего с гневом и ненавистью.

Действие реактивного образования вместе с замещением

Такие «хорошие» люди часто находят более приемлемые способы выражения своей агрессии, *замещая* ее окружающими или общественной деятельностью, чтобы не выплескивать негативные чувства на близких. Типичным примером могут быть защитники прав животных или окружающей среды, совершающие акты откровенного насилия во имя своих высоких целей. Или ярые либералы, которые ненавидят и всячески критикуют консерваторов. Речь не просто о неприятии их позиций или высмеивании их ценностей. Подобное поведение демонстрирует, как «достойные качества» и преданность высокой цели могут служить защитным механизмом, одновременно приближая человека к идеалу.

Особенно ярко такой механизм проявляется, когда человек находится в состоянии депрессии. Депрессия бывает разных видов, но одна серьезная форма проистекает из глубокого бессознательного гнева и агрессивных чувств, которые кажутся человеку пугающими и неприемлемыми. Искренне верующий человек изо всех сил старается подражать милосердному состраданию Христа. Он «запирает» свой гнев глубоко внутри себя, что становится причиной тяжелой депрессии. Поскольку такие люди не могут принять свою агрессию, происходит реактивное образование – формируется идентичность «хорошего человека». Они гонят от себя осознание собственной злобы и ненависти и в результате становятся жертвами депрессии.

Реактивное образование и стыд

В случае, когда глубокий стыд является проблемой, иногда происходит реактивное образование, в результате которого возникает *бесстыдство*. Поскольку этот термин широко используется в политике (например: «Публично говоря о своих предположениях, кандидат выступает как бесстыдный лжец»), нужно прояснить, что в психодинамическом смысле бесстыдство – это вовсе не отсутствие стыда и полное безразличие в ситуациях, когда объективно вы *должны* испытывать это чувство. Я имею в виду демонстрацию конкретного поведения, публичное пренебрежение определенными социальными нормами или ценностями. Такому человеку не свойственно ни безразличие, ни гордыня. Бесстыдное поведение – это воплощение реактивного образования в ответ на невыносимый стыд.

Одна из моих клиенток, Элиза, работала стриптизершей в мужском клубе. Она работала и на частных вечеринках. Она не была проституткой и не занималась сексом за деньги. Оказываясь в ситуациях, где она (ошибочно или нет) ожидала осуждения в свой адрес из-за работы, Элиза сама начинала агрессивно говорить о ней, словно бросая свое признание в лицо собеседнику. Бессознательно она ощущала сильный стыд, но не из-за своей работы, а из-за *себя самой* и своей психологической неполноценности. Она боялась, что другие люди *поймут* это и осудят ее. Враждебное безразличие к мнению окружающих – таким было проявление ее реактивного образования в ответ на внутреннее чувство стыда.

Как мы будем говорить в главе 11, многие формы нарциссизма являются видом реактивного образования. Когда человеком овладевает бессознательное чувство стыда, он боится разоблачения. Его охватывает страх показаться ущербным или даже уродливым, поэтому он изо всех сил стремится быть привлекательным и вызывать восхищение.

Так, нарциссы демонстрируют миру ложный идеализированный образ, направленный на привлечение восхищенного внимания. Больше всего они боятся показать свое истинное, пожираемое стыдом «Я». Это еще один пример реактивного образования: бессознательный страх быть замеченным превращается в сознательное желание продемонстрировать себя миру.

На что нужно обратить внимание

Напомню, что в главах этой части книги мы говорим о том, как тот или иной защитный механизм связан с первичными психологическими проблемами (глава 2). Такой раздел есть в каждой главе второй части, и в нем мы обсуждаем проявления защитного механизма в связи с *потребностью и зависимостью, эмоциями и самооценкой*.

Потребность и зависимость

Как говорилось в предыдущей главе, люди порой обращаются к веществам (еде, алкоголю, наркотикам), а не к людям, поскольку они более предсказуемы и понятны. Если вам знаком кто-то, кто испытывает проблемы с психоактивными веществами и с трудом поддерживает близкие отношения, или если вы считаете себя зависимым от чего-либо, то главная проблема заключается в потребности межличностного общения. Она переносится с истинного объекта желания – человека – на другой объект. Те, кому ближе всего оказались утверждения **групп 1 и 2**, полагаются на этот защитный механизм.

Ранее я описывал процесс, при котором потребность *отрицается и вытесняется*. Теперь же мы видим, как конкретная психологическая динамика с одной точки зрения кажется одним защитным механизмом, а с другой – другим. Название не так важно, как та внутренняя боль, что мы пытаемся избежать. Многие люди находят невыносимым нуждаться в ком-либо или страдать, когда нет возможности мгновенно получить от другого человека желаемое.

Эти проблемы часто становятся предметом психотерапии. Если мои слова затронули определенные струны в вашей душе, вам стоит подумать о своем детстве и его влиянии на то, каким человеком вы стали и какие защитные механизмы используете. Возможно, ваши родители были ненадежными, отвергали вас или эмоционально отстранялись, из-за чего вы выросли с установкой, что полагаться на других людей опасно.

Порой реактивное образование проявляется через отвращение, особенно когда оно выражается чрезмерно ярко или драматично. В ходе эволюции отвращение выработалось у нас как защита вида от вредных веществ; отсюда наша брезгливость к испражнениям. Этот

врожденный механизм можно использовать как психологическую защиту: он избавляет нас от желаний и побуждений, которые, как нам кажется, могут быть для нас вредоносными.

Как мы уже говорили раньше, классическим примером можно считать гомофобию, но сильное отвращение и неприятие может являться защитой в любой ситуации. Те, кого пугает сексуальное желание, подавляют собственные импульсы, становясь суровыми пуританами, осуждая современное сексуальное поведение и даже испытывая отвращение при виде собственных половых органов.

Одно дело – считать, что неразборчивость в сексуальных связях может привести к неприятным последствиям как в эмоциональном, так и в физическом плане. Но совсем другое – испытывать *глубокое отвращение* при виде тех, кто не может или не хочет контролировать свои сексуальные импульсы.

Если вам это свойственно, то подобные проявления могут пагубно сказаться на вашем браке или романтических отношениях. Те, кому ближе всего оказались утверждения **группы 1**, должны обратить на этот аспект особое внимание.

Тот, кто с презрением относится к слабостям и зависимостям, скорее всего, скрывает собственное желание внимания и заботы. Деловая женщина, с пренебрежением относящаяся к домохозяйкам, бессознательно хочет занять ту же роль в собственном браке. В обоих случаях мы имеем дело с реактивным образованием. Здесь же мы видим особую интенсивность реакции человека, которая может удивить или даже обидеть других людей.

Эмоции

Те из нас, кому трудно продемонстрировать свой гнев перед близкими, часто замечают их посторонними людьми. Мы с вами говорили об этом выше. В себе или других вы заметите такую силу эмоций, которая не будет соответствовать ситуации. Возможно, вы слышали: «Не понимаю, почему ты так завелся». Или, может быть, сами считали, что ваш друг реагирует на что-то слишком остро. Иногда гнев бывает вполне уместным – например, когда что-то становится последней каплей. Но если реакция кажется не совсем адекватной, скорее всего, мы имеем дело с замещением. Человек

замещает истинный объект гнева (супруга, друга или родственника) менее опасным объектом.

В примере с «хорошим человеком» избыточная доброта часто отражает реактивное образование враждебности (не путайте с намеренной неискренностью или расчетливой фальшью). Порой такое поведение называют приторным. Или когда кто-то душил вас заботой, это тоже может быть реактивным образованием: за одной эмоцией, вероятно, скрывается ее противоположность.

От человека, который ведет себя подобным образом, мы порой чувствуем скрытую враждебность, которую не способны выявить. Иногда это может быть сознательной целью, но чаще всего он даже не осознает своего поведения. Это характерно для тех, кто узнал себя в утверждениях **группы 3**.

Обращайте внимание на ситуации, где ваша реакция на чужие слова или реакция другого человека на вас не соответствует тому, что происходит. Не кажется ли вам, что коллеги часто воспринимают ваше поведение странным образом? Не приходится ли вам постоянно повторять: «Но я вовсе не это имел в виду!»? Помните, что окружающие могут реагировать на *бессознательную коммуникацию*, которая оказывается совершенно противоположной вашим намерениям.

Самооценка

Те, кому приходится бороться с чувством стыда, часто переносят его на свою внешность или имущество. Мучительное *внутреннее* ощущение ущербности может проявляться в виде необоснованных мыслей о том, что вы физически непривлекательны, плохо одеты, водите дешевую машину, живете в слишком скромной квартире и так далее. Другими словами, стыд переносится из внутренней сферы (характер и личность) на внешнюю (имущество или внешний вид).

Если вам оказались ближе всего утверждения **группы 5**, то подобное может относиться и к вам. Более подробно эту динамику мы обсудим в главе 11, когда будем говорить о нарциссической защите от стыда.

Возможно, у вас есть знакомый, который постоянно спрашивает, как он выглядит, или самокритично подшучивает над собой для того, чтобы услышать опровержение. Такое поведение пагубно влияет на

дружбу, потому что необходимость постоянно уверять человека в том, что он отнюдь не плох, утомляет. Может быть, вы чувствуете себя неуверенно из-за своей внешности и поэтому жаждете комплиментов. Хотя подобные чувства и поведение можно толковать по-разному, как бы мы ни назвали защитный механизм, стыд все равно невыносим. Именно он вызывает чрезмерную обеспокоенность собственной внешностью и жажду комплиментов со стороны друзей и близких.

Как и в случае с моей клиенткой Элизой, те люди, у кого развивается защитная реакция на стыд, порой кажутся совершенно бесстыдными. Слушая друга, который утверждает, что совершенно не переживает из-за тех или иных событий, вы наверняка думали: *«Если ты не переживаешь, то зачем снова и снова к этому возвращаешься?»* Налицо та же динамика, которую описал Шекспир: *«Эта женщина слишком щедра на уверения»*. Реактивное образование, вызванное стыдом, проявляется через излишнее пренебрежение общепринятыми правилами.

Полагаю, вам уже стало ясно, что *необычная или неадекватная интенсивность реакции* – это один из признаков действия защитного механизма. Ищите его в себе и в других. В то же время я не хочу сильно упрощать человеческое поведение и исключать элемент страсти из того, что мы считаем нормальным поведением. Иногда ненависть и гнев сопровождают наши высшие идеалы, когда они оказываются преданы.

Порой мы испытываем презрение, когда наши стандарты бездумно нарушаются. Если социальная структура кажется нам пустой и бессмысленной, мы вправе публично выражать свое недовольство.

Как же определить эту разницу? Если вы часто занимаетесь самобичеванием или мысленно проигрываете диалоги, в которых пытаетесь убедить собеседников, что они *ошибаются*, а вы *правы*, это указывает на попытки оправдать свою психологическую защиту. Это может быть замещение, реактивное образование или любой другой защитный механизм. О самобичевании мы будем более подробно говорить в третьей части этой книги.

Упражнения

1. Вы когда-нибудь вымещали свой гнев на того, кто этого не заслуживал?

а. Кто или что было истинной причиной гнева? Не ограничивайтесь общей фразой «я был в плохом настроении». Плохое настроение не возникает само по себе, и для него всегда есть убедительная причина.

б. Можете ли вы сказать, почему не выразили свой гнев напрямую? Возможно, все дело в доступности: невиновный человек просто оказался не в том месте и не в то время. Возможно, вам показалось неуместным или опасным излить свой гнев на того, кто стал его истинной причиной.

с. Теперь представьте, что вы выплескиваете гнев на истинного виновника. Постарайтесь сделать фантазию максимально живой, представьте ситуацию и взаимодействие между вами. Попробуйте говорить вслух, словно этот человек сейчас рядом.

д. Испытываете ли вы дискомфорт или тревогу из-за проявления своего гнева? Если да, то это говорит о том, насколько тяжело вы переносите чувство гнева и ненависти.

2. Проанализируйте свое отношение к агрессии:

а. Чувствуете ли вы, что гнев – это деструктивная эмоция? Или вы признаете, что порой он может быть обоснованным и полезным?

б. Чувствуете ли вы, что выражать гнев можно адекватными и неадекватными способами? Как их различить?

3. Свойственно ли вам подавлять эмоции при помощи переедания, алкоголя или наркотиков? Склонны ли вы к накоплению материальных вещей? Если это так:

а. Почувствовав такую тягу, постарайтесь не удовлетворять ее сразу же, а возьмите дневник и опишите свое желание чего-либо.

б. Делайте это максимально подробно. Будьте максимально конкретны. Не замечаете ли вы другие эмоции или желания, возникающие по мере того, как вы делаете записи? Подробно опишите и эти чувства тоже. Постарайтесь выждать как можно дольше, прежде чем удовлетворить свое желание.

4. Случалось ли вам испытывать сильное чувство отвращения, которого другие люди не разделяли? Реактивное образование – не самый распространенный защитный механизм, поэтому не удивляйтесь, если ответ будет отрицательным. Но если вы ответили утвердительно:

а. Подробно опишите все, что вызвало у вас отвращение или презрение. Используйте такие фразы, как: «Х мне отвратителен, потому что...» – или: «Я презираю Х за то, что...». **Прежде чем двигаться дальше, закончите это упражнение.**

б. Теперь перепишите эти предложения, заменяя слова «отвращение» и «презрение» на «симпатия» и «привлекательность». Скорее всего, вы сочтете это упражнение абсурдным: мысль о том, что можно испытывать не отвращение, а притяжение, может показаться вам нелепой.

с. Сосредоточьтесь на своей реакции, на том, насколько сильно вы отвергаете идею симпатии. Презрение и отвращение могут означать, что вы испытываете острую необходимость укрепить свою психологическую защиту.

5. Испытывали ли вы когда-нибудь сильное желание пренебречь общепринятыми нормами поведения? Возможно, вас раздражают правила определенной организации или уклад собственной семьи. Думали ли вы когда-нибудь: «Я не позволю им заставить меня испытывать чувство вины из-за этого!»?

а. Возможно, вы просто независимый человек, который отказывается подчиняться неправильным или несправедливым социальным нормам.

б. С другой стороны, если вам хочется продемонстрировать свое «безразличие» к всеобщему осуждению, если вы тратите массу ментальной энергии на оправдание собственного поведения, мысленно споря с воображаемыми критиками, это может говорить о глубоком бессознательном чувстве вины (или стыда). Вы маскируете истинные переживания реактивным образованием бесстыдства или безразличия.

с. Забудьте о своих сомнениях и приглушите внутренний голос, который настаивает на вашей точке зрения. Поверьте, что в действительности вы переживаете больше, чем пытаетесь показать. Вы не обязаны признаваться в этом другим людям. Постарайтесь увидеть другую сторону спора в своей голове. Что вы чувствуете теперь?

Что дальше?

Ответы на два первых вопроса должны помочь вам прояснить свое отношение к **гневу**. Подобно большинству людей, вы наверняка

испытываете дискомфорт при ощущении или проявлении агрессии. Мы исходим из того, что гнев – это нормальная сторона человеческих отношений (см. главу 3). Если вы считаете эту мысль неприемлемой, значит, в вас сильны защитные механизмы. Обратите внимание на свои чувства рядом с теми, кто проявляет агрессию.

Последний вопрос связан с подходом, о котором я буду говорить на протяжении всей книги и наиболее подробно обсуждать в главе 13. Я имею в виду понимание ментальных аргументов или навязчивых мыслей, которые настаивают на определенной точке зрения и направлены на *оправдание* защитного механизма. На следующей неделе обращайтесь особое внимание на свои мысли, чтобы попытаться выявить этот процесс в действии. Почти все в тот или иной момент внутренне оправдывают защитные механизмы.

Глава 6

Расщепление

Чем больше ты кого-то любишь,
Тем сильнее он сводит тебя с ума.
Чем больше ты кого-то любишь,
Тем сильнее желаешь ему смерти!

Авеню Q, бродвейский мюзикл

Из всех защитных механизмов, обсуждаемых в этой книге, расщепление, пожалуй, самое трудное для понимания. В отличие от отрицания и вытеснения, расщепление не вошло в культурный мейнстрим, и у нас нет знакомых отсылок в повседневной речи, книгах или фильмах, чтобы понять эту концепцию было проще. И заметить действие этого механизма труднее, чем любого другого.

Чтобы облегчить понимание расщепления, я объясню его не так, как другие механизмы. Сначала мы поговорим об эмоциональных проблемах, связанных с расщеплением, – об амбивалентности и сильной ненависти. А затем мы обсудим, как расщепление *упрощает* первое и *устраняет осознание* второго.

Поскольку расщепление легче заметить *снаружи*, в широком социальном контексте, в этой главе будет больше примеров из политики и общественной жизни. Затем мы применим все, что узнали, к индивидуальной психологии.

Два типа амбивалентности

Забавную песенку из мюзикла, которую я выбрал эпиграфом к этой главе, поет молодая американка японского происхождения (отсюда и грамматическая странность текста). Ее мучает извечная проблема романтической страсти: страстная любовь порой сменяется жестокой яростью. Хотя двойственность наиболее ярко проявляется при сильных эмоциональных связях, противоположные чувства (например, любовь и ненависть) – это часть почти всех значимых отношений. Нам постоянно приходится справляться с этой *амбивалентностью*: нужно понять, как не причинить боль дорогим людям, хотя в пылу эмоций нам хочется их *убить*.

Термин «амбивалентность» чаще используется в другом смысле: неспособность понять себя или неуверенность в том, что нам хотелось бы сделать. Зачастую желания просто разрывают нас. Если вы переживали такую неопределенность, если вам было трудно решить, какой вариант выбрать или в каком направлении двигаться, то вы знаете, как это мучительно и порой невыносимо.

В состоянии такого дискомфорта нам обычно хочется разрешить сомнения как можно быстрее. На протяжении многих лет клиенты говорили мне, что не могут избавиться от мыслей о двойственности конкретной ситуации и постоянно прокручивают ее в голове. Возможно, и с вами было такое. Иногда мы делаем выбор только для того, чтобы положить конец неопределенности, терпеть которую больше нет сил.

Как отмечал невролог Роберт Бертон, неоднозначность или смятение настолько тяжелы для многих из нас, что мы с головой бросаемся в уверенность, предпочитая что-то, не вызывающее у нас сомнений, даже если на самом деле мы не знаем этого наверняка^[29]. Строго определенные нормы морали, жесткая система вероисповедания и ограниченность догм – все это защищает нас от мук неопределенности.

Ф. Скотт Фитцджеральд однажды сказал: «Показателем первоклассного интеллекта является способность одновременно держать в разуме две противоположные идеи и при этом сохранять способность функционировать»^[30]. Действительно ли это вопрос интеллекта, психологической зрелости и эмоциональных

возможностей, но большинству из нас очень трудно дается подобное умение. Обычно мы отвергаем одну из противоположных идей и отдаем предпочтение другой. Особенно хорошо этот процесс заметен в сфере политики, где у многих людей сложились безусловные, упрощенные и неизменные представления о том, как решать сложные социальные проблемы.

Трудности, неуверенность в действиях, тяга к противоположным перспективам – все это вызывает сильный дискомфорт. Те из нас, кто не может его выносить, часто прибегают к черно-белому мышлению. Вместо того чтобы разобраться в двойственности ситуации, имеющей оттенки серого, мы выбираем видеть мир черно-белым, в котором есть только две крайности – «или – или».

Одну идею или точку зрения мы можем посчитать *плохой* (черной) и отвергнуть ее, выбрав для себя *хорошую* (белую) перспективу. Этот процесс часто сопровождается гневом и самодовольством, которые окончательно убеждают нас в нашей правоте. В таком случае нет места неоднозначности и компромиссам, поскольку они погружают нас в болезненную реальность амбивалентности.

Черно-белое мышление отражает психологический защитный механизм, известный как *расщепление*. Когда мы не в силах выносить напряжение и сомнения, вызываемые сложностью ситуации, то разрешаем ее, *расщепляя* на две упрощенные противоположные части, одну из которых мы принимаем, а другую – отвергаем. Это приносит нам ощущение комфорта: мы убеждены, что знаем что-то абсолютно точно. В то же время мы чрезмерно упрощаем сложную проблему, лишая ее глубины и жизненной силы.

Если вы когда-нибудь спорили с человеком, уверенным в том, что его мнение – единственно верное, то вам должно быть понятно, в какой тупик подобное мышление может завести.

Проблема ненависти

Мы используем расщепление также и для того, чтобы справиться с эмоциональными проблемами. Амбивалентность во втором значении – одновременное противоречивое отношение к ситуации или испытываемое чувство, например любовь и ненависть – представляет еще большую проблему, чем терпимость к противоположной точке зрения. Вам когда-нибудь приходилось ссориться с близким человеком

– романтическим партнером, другом или членом семьи – и в разгар ссоры чувствовать, что вам больше не хочется говорить с ним? Испытывали ли вы после серьезного конфликта твердую уверенность в том, что ваши отношения закончены навсегда, но уже на следующий день вы об этом забывали?

Переживать временное чувство ненависти к близкому человеку очень трудно, особенно если учесть, что в нашей культуре эта эмоция считается неприемлемой. В детских книгах, семейных телевизионных шоу, политкорректных школах ненависти нет места, а любые ее проявления в человеческой природе осуждаются. Мы привыкаем к тому, что испытывать это чувство плохо, хотя постоянно видим его проявления: ненависть сквозит в словах и поступках религиозных фанатиков, политиков, расистов, разжигателей войн и так далее.

Особенно недопустима ненависть в близких личных отношениях, хотя большинству из нас случалось говорить: «Я был в такой ярости, что мог бы ее убить». Конечно, вы скажете, что это всего лишь фигура речи, за которой ничего не стоит. Разумеется, мы никого не собираемся убивать. Но почему сама идея убийства приходит нам на ум? Почему бы не выразить свои эмоции совершенно по-другому? Даже если это происходит на бессознательном уровне, большинство из нас в определенные моменты жизни испытывали чудовищную ярость.

Мало кто готов признать чувство ненависти к своим родителям, детям, супругу или близкому другу, хотя в ненависти к брату или сестре признаться гораздо проще. Особенно в детстве, когда люди еще недостаточно культурны, братья и сестры постоянно дерутся. Даже во взрослой жизни отношения между ними порой складываются не лучшим образом, и на семейных праздниках нередко случаются скандалы, а обида может копиться годами. Если с вами такого не случалось, то вы наверняка видели, как это происходит с другими. Вражда может быть настолько сильной, что братья и сестры могут навсегда прекратить общение.

Мы считаем свою ненависть приемлемой, когда она кажется оправданной – например, когда кто-то причиняет нам сильную боль, особенно если это делается сознательно. Тогда мы уверены, что имеем право ненавидеть этого человека. Вы когда-нибудь злились на водителя, который успел занять место на парковке прямо перед вами? Не хотелось ли вам ударить того, кто влез перед вами без очереди? Или

придушить партнера или супруга, который поставил вас в неудобное положение перед друзьями?

В близких отношениях ненависть бывает особенно болезненной и разрушительной. Когда нас охватывает это чувство, мы можем причинить боль тем, кто нам дорог. Наверняка в пылу ссоры вы порой говорили нечто такое, о чем потом жалели. В этот момент вам казалось, что вы ненавидите партнера и хотите разорвать ваши отношения, и под влиянием этих чувств вы могли сказать или сделать что-то очень жестокое.

Многие клиенты рассказывают мне о разногласиях в их личных отношениях. Я понял, что под влиянием гнева и ненависти люди порой говорят ужасные вещи и даже желают смерти партнерам.

Универсальный характер ненависти

Когда я называю чувства клиентов ненавистью, они иногда поправляют меня: «Возможно, я порой сержусь, но ненависть – это слишком сильное слово. Я не испытываю этого чувства». Обычно им кажется, что ненависть – это *плохая* эмоция, которая указывает на то, что с человеком что-то не так. В популярных книгах по психологии и духовным учениям всегда говорится, что эту эмоцию нужно *преодолеть*, словно от нее можно избавиться навсегда.

Однако если включить вечерние новости, то сразу же можно увидеть зверства, происходящие в Африке, жестокое подавление инакомыслия на Ближнем Востоке, чудовищные преступления, совершаемые в вашей стране, бесчисленные акты насилия со стороны коррумпированных режимов или армий повстанцев по всему миру. Каждый день люди проявляют ненависть повсюду.

Если вы смотрите реалити-шоу, то часто замечаете эту сторону человеческой природы, которая демонстрируется совершенно бесстыдно: жаждущие внимания участники устраивают спектакль для зрителей, говоря ужасные вещи тем, кого они якобы любят. Ненависть – факт жизни, и борьба с ней, умение подавлять ее проявление, особенно в самых важных отношениях, является частью цивилизованного поведения.

Расщепление, связанное с принятием черно-белого мышления, может разрешить двойственность противоположных идей. Этот же подход способен помочь нам справиться с проблемой

амбивалентности в наших отношениях. На эмоциональном уровне расщепление означает разделение импульсов ненависти и любви и абсолютно разное их восприятие. Часто оно связано с тем, что человек направляет свою неприязнь совсем не на того, кто на самом деле вызывает это чувство.

В предыдущей главе о замещении я приводил пример молодой матери, которая обижалась на мужа, а не на ребенка. Такое замещение зависит от вида эмоционального расщепления. Мать *расщепляет* свое амбивалентное отношение к младенцу. Она сохраняет чувства любви и заботы и *переносит* агрессию с ребенка на мужа.

Для понимания защитных механизмов и принципов их действия выделение конкретных процессов менее важно, чем осознание той боли, которую они призваны устранить. Испытывать смешанные эмоции (например, чувства любви и ненависти) по отношению к *любому* близкому человеку трудно и мучительно. Это особенно тяжело, когда речь идет о собственном ребенке, о котором, возможно, вы всегда мечтали.

История Алексис

Одна моя клиентка, Алексис, страдала от амбивалентности в обоих смыслах этого слова. На момент начала нашей терапии она уже несколько месяцев встречалась с двумя мужчинами – Стивом и Брайаном – не одновременно, а по очереди. Сначала она решила, что хочет быть со Стивом, потом передумала, бросила его и начала встречаться с Брайаном. И так по кругу. Она никак не могла принять решение.

В начале каждого нового периода с тем или другим мужчиной Алексис испытывала чувство влюбленности и считала себя счастливой, но при этом ее мучили сомнения, правильный ли выбор она сделала. Когда возникал конфликт, который приводил ее к гневу и разочарованию, девушка быстро решала, что сделала ошибку, бросала нынешнего бойфренда и возвращалась к тому, кого ранее отвергла.

Алексис не могла смириться с реальностью любых отношений. Партнеры неизбежно делают что-то, что нас раздражает или расстраивает. Гнев или разочарование Алексис считала признаком неверного выбора. Она воспринимала любовь как идеальное состояние

человека, в котором нет места сложным эмоциям, поэтому их она моментально расщепляла и отвергала.

На самом деле гнев, а порой даже ненависть, возникающие в отношениях, но не причиняющие боли и страданий дорогим нам людям, позволяют сохранять близкие отношения с другим человеком на протяжении многих лет. Это относится и к семейным, и к дружеским связям.

Как мы будем говорить в третьей части книги, такой тип амбивалентности заставляет учиться переживать эмоции, не подавляя их, и понимать, что все чувства временны. Переживая двойственность, мы должны обдумывать ситуацию и искренне верить в собственные мысли: *«Да, сейчас я тебя ненавижу, мне хочется разорвать тебя на клочки, но я знаю, что это чувство пройдет и моя любовь к тебе вернется»*.

Полезное и избыточное расщепление

Избыточное расщепление может сделать отношения сложными и нестабильными. Возможно, кто-то из ваших знакомых постоянно начинает и разрывает романтические отношения или регулярно заводит новых друзей, а затем теряет их. Если вы не способны справиться со смешанными эмоциями, вам будет трудно поддерживать близкие человеческие отношения.

С другой стороны, расщепление часто позволяет нам сохранять и оберегать наши отношения. Наличие альтернативных способов выхода негативных эмоций позволяет нам защититься от них наших близких. Если у нас есть реальные причины для злости, очень важно донести свои чувства (конструктивным образом!) до друзей, родных или коллег. Но не следует обрушивать на них свой гнев со всей силой в пылу момента.

Одна из полезных функций общества состоит в том, чтобы обеспечить выход для нашей агрессии. У нас есть места, где мы можем чувствовать и выражать агрессию и ненависть. Возьмем для примера профессиональный спорт, где большинство зрителей болеет за ту или иную команду и страстно желает уничтожить противника. Это не просто обеспечивает необходимый выход чувству соперничества, но еще и позволяет нам проявлять агрессивные чувства в достаточно безопасном контексте, не затрагивающем наши близкие отношения.

Война с явным противником выполняет ту же функцию, обеспечивая уместный выход агрессии. В военное время расщепление становится особенно очевидным: люди легче объединяются, забывают о разногласиях и объединяются против общего врага. На какое-то время возникает ощущение внутренней гармонии и единства, что особенно важно при борьбе с внешней угрозой.

Однако люди, у которых особенно сильно действует этот тип защиты, могут испытывать затруднения без возможности подобного выхода для агрессии. В фильме 1979 года «Великий Сантини» полковник Булл Мичам возвращается после службы за границей и начинает терроризировать собственную семью. Позже он говорит своему приятелю Верджилю, что тяжело быть воином в мирное время. Ему нужен «санкционированный» способ выплеснуть агрессию, который позволит расщепить ее и направить подальше от близких людей. Не имея такого выхода, он продолжает жестоко обращаться со своей женой и четырьмя детьми.

Возможно, вы, как и я, бывали на спортивных соревнованиях своих детей и видели там одного определенного отца, который настолько активно болел за команду собственного ребенка, что проявлял явную агрессию по отношению к судьям. Скорее всего, он борется с ненавистью, пытаясь расщепить это чувство и направить его на спорт. Однако ненависть остается неуправляемой. Порой процесс расщепления отражается в агрессивном поведении за рулем: хотя теоретически направлять злость на посторонних людей более безопасно, она также может привести к неприятностям, если, например, другой водитель тоже выйдет из себя, когда вы подрежете его на дороге.

Расщепление можно наблюдать и у радикально настроенных защитников окружающей среды. Вспомните зооактивистку, о которой я рассказывал в предыдущей главе. Она защищала права невинных существ, направляя ненависть на безжалостные корпорации и жестоких ученых, проводящих бесчеловечные опыты над животными. Такие люди считают свой гнев справедливым, но когда расщепление избыточно, их взгляд на мир становится поверхностным: они видят противостояние карикатурных злодеев и чистой, невинной жертвы.

Восприятие близких людей и отношение к ним тоже могут быть амбивалентными. Те, кто прибегает к этому защитному механизму,

становятся излишне милыми в личных отношениях и выглядят неискренними. Они расщепляют свои агрессивные чувства и находят для них более приемлемый выход, но платят за это настоящей близостью с друзьями и родными.

Расщепление восприятия других людей

Активное расщепление часто влияет на нашу способность адекватно воспринимать других людей. В приведенном выше примере чрезмерно активная зоозащитница видит свою деятельность в черно-белом, даже морализаторском свете. В результате ее противники приобретают карикатурный облик: в глазах девушки они – безжалостные капиталисты или жестокие ученые, а не реальные люди. Как уже говорилось раньше, нам легче принять свою агрессию, если она кажется нам справедливой. Порой мы бессознательно искажаем собственное восприятие, чтобы оправдать чувство ненависти.

Итак, чтобы найти безопасный выход для враждебных эмоций, мы начинаем воспринимать мир черно-белым: беспомощные, невинные животные, которых мы обожаем, и плохие люди, мучающие их; девственная природа и загрязняющие ее злодеи. Мы ненавидим этих ужасных людей, и они этого *заслуживают*. Также, например, во время войны власти используют этот тип расщепления в пропаганде, чтобы убедить население в том, что противник – это зло. Вспомните фильмы времен Второй мировой войны, где представлены карикатурные нацисты.

«Этих людей нужно ненавидеть – они этого заслуживают!»

Герои военных фильмов 40-х годов часто столь же плоски, как и злодеи-нацисты, с которыми они сражаются. Им чужда душевная сложность. Они бесстрашные идеалисты, любящие свою страну и готовые за нее умереть. Сегодня мало кто из политиков говорит о наших солдатах иначе, чем как об идеалах смелости и самоотверженности. Черно-белая картина мира отражает процесс расщепления. Сложную, неоднозначную реальность люди делают простой ради собственной безопасности, будь то индивидуальная психологическая защита или национальная оборона, пропагандирующая населению ненависть к врагу во время войны.

Расщепление в условиях сильного стресса

Даже те, у кого не так активно работает механизм расщепления, прибегают к нему в условиях сильного стресса, когда обычные защитные механизмы неэффективны. Отрицание или вытеснение порой начинают действовать, но сильные эмоции их подавляют, и тогда в качестве защиты используется расщепление. Давайте рассмотрим пример.

Брат моей клиентки Хлои связался с группой наркоторговцев и был жестоко убит ими. Их задержали, но суд состоялся лишь через несколько лет. По мере приближения суда семья Хлои, предчувствуя, через что им придется пройти, сплотилась, образовав настоящую группу поддержки. Они составили график, чтобы на каждом заседании присутствовал хотя бы один член семьи. Все их дела и обязательства отошли на второй план. Вся жизнь сосредоточилась на предстоящем судебном процессе.

В этот период для семьи Хлои главной задачей было восстановить справедливость по отношению к убитому юноше. Как это часто бывает в подобных ситуациях, он стал казаться родным гораздо более достойным человеком, чем был в реальности. Семья занималась этим делом с почти религиозным фанатизмом. Целью их жизни стало пожизненное заключение для убийц. Были забыты все прежние ссоры и обиды. Большинству из нас это очень понятно – многие в такой ситуации повели бы себя точно так же.

Незадолго до начала суда одна из подруг Хлои совершила ошибку, не слишком хорошо отозвавшись о ее брате. Как выяснилось позже, на это были веские причины, но в тот момент Хлоя об этом не знала. Она обозлилась на подругу и порвала с ней отношения. Ей казалось, что та несправедливо относится к ее брату, хотя именно он был виноват в той ситуации.

В глазах Хлои эта девушка стала ужасным человеком, настоящим врагом.

Семья Хлои сплотилась, как нация во время войны. Убитый юноша стал *хорошим*, семья – *любящей*, а все, кто не оказывал безусловной поддержки, – *плохими*. Боль и ужас предстоящего суда стали слишком сильным стрессом, и Хлоя не могла больше терпеть двойственных ситуаций: она была не в состоянии вынести мысли о том, что любимый брат плохо обошелся с ее подругой. Именно

поэтому та превратилась для нее в злобного врага, которого нужно уничтожить.

Спустя несколько месяцев, когда судебный процесс был завершен, а убийцы оказались в тюрьме, стресс Хлои прошел, и она сумела понять точку зрения подруги. Она восстановила с ней отношения. Представление о брате стало более реальным. Но в то ужасное время до и во время суда Хлоя переживала такую боль, что сложное, многогранное восприятие мира было выше ее эмоциональных возможностей.

На что нужно обратить внимание

Для расщепления характерен черно-белый взгляд на жизнь, а также резкие перепады от абсолютно позитивных к крайне негативным эмоциям в значимых взаимоотношениях. Вы заметите резкие колебания в восприятии разных людей, которые в одно мгновение могут рухнуть с пьедестала в мусорный бак. Черно-белое мышление правит миром.

Потребность и зависимость

Люди, которым трудно справиться с неизбежным отчаянием, возникающим в ситуациях, когда они зависят от других людей, могут быстро влюбляться и так же быстро разочаровываться. Сначала новый партнер кажется им идеальным, а потом они убеждаются в его полной ничтожности. Как моя клиентка Алексис, вы можете испытывать трудности со смешанными эмоциями. Возможно, вы склонны разрешать двойственную ситуацию, избавляясь от романтического партнера, если тот разочаровал вас или разозлил. Подобный характер расщепления свойственен тем, кому ближе всего оказались утверждения **группы 4**.

Похожую ситуацию можно наблюдать и в дружеских отношениях: возможно, вы снисходительно относитесь к тем, кто вам нравится, и в то же время страстно критикуете своих неприятелей. Сильные и непостоянные чувства могут быть признаком действия расщепления. Если вы испытываете болезненную привязанность к другим людям, например друзьям или романтическим партнерам, особенно если вы склонны их идеализировать, то этот защитный механизм проявляется у вас чрезвычайно сильно. Особое внимание на это следует обратить

тем, кто узнал себя в утверждениях **группы 2**. Если вы сильно увлекаетесь новыми людьми, а потом внезапно теряете интерес, значит, вам трудно принимать факт двойственности во всех отношениях, связанных с потребностью и зависимостью.

Хотя мы чаще всего защищаемся от осознания гнева, но порой расщепление касается и чувства любви, когда нам страшно признать свою потребность в человеке и зависимость от него. Хронически раздраженные или неудовлетворенные жизнью люди могут бороться с более тонкими чувствами. Иногда гнев (очень сильная эмоция!) кажется более безопасным, чем уязвимость, боль и разочарование в любимом человеке, особенно если мы в значительной степени зависим от него.

Эмоции

Те, для кого ближе всего оказалась **группа 4**, склонны иногда выходить из себя. В течение длительного периода времени вы можете успешно *расщеплять* враждебные или негативные эмоции, находя для них безопасный выход. Но когда гнев вызван близким человеком, он может выйти из-под контроля. Неожиданные всплески мощных эмоций, особенно когда их трудно объяснить в текущей ситуации, часто указывают на нарушения защитного механизма.

Иногда расщепление бывает очень стабильным. Люди с такой устойчивой защитой всегда держат себя в руках и крайне редко раздражаются (**группа 3**). Расщепление играет значительную роль в *обсессиях*^[31] и *компульсиях*^[32]. На знаменитом примере Человека-Крысы Фрейд продемонстрировал пациента, у которого наблюдался серьезный конфликт между чувствами любви и ненависти. Он прибегал к навязчивым мыслям и компульсивному поведению, чтобы держать ненависть под контролем и вытеснить ее из сознания: они обеспечивали расщепление, но для этого нужна была постоянная бдительность^[33]. Если вы боретесь с навязчивыми мыслями и компульсивным поведением, возможно, расщепление помогает вам сдерживать свою агрессию.

Расщепление как защитный механизм также может быть очень нестабильным: некоторые люди в течение дня переходят от одной крайности эмоции к другой. Ваше отношение к одному и тому же человеку может стремительно меняться от обожания к презрению.

Проблема амбивалентности и смешанных эмоций в любых отношениях тяжела для всех, особенно для людей с симптомами пограничного расстройства личности^[34].

Самооценка

Для людей, которые испытывают трудности со стыдом и низкой самооценкой, проблема двойственности стоит особенно остро. Если близкий человек расстраивает или разочаровывает нас в тот момент, когда мы не осознаем собственной ценности, это становится личным ударом и глубоко ранит нас. Это чувство настолько мучительно, что мы начинаем *ненавидеть* человека за то, что он заставляет нас его испытывать. Мы расщепляем свою любовь и находим утешение в ярости, обращая ее на того, кто вызвал в нас болезненное чувство стыда. Те, кому оказались близки утверждения **группы 6**, скорее всего, прибегают именно к такому расщеплению. Более подробно мы будем говорить об этом в главе 11.

Упражнения

1. Какова ваша политическая позиция? Если вы являетесь сторонником одной партии (то есть всегда голосуете только за кандидата от демократов или республиканцев), просмотрите программу другой партии. Можете ли вы согласиться с какими-то утверждениями в ней? Политика – это одна из тех сфер, в которых часто проявляется черно-белое мышление. Если в чужой программе вы не можете найти точек соприкосновения, скорее всего, механизм расщепления помогает вам избавляться от двойственности и анализа нюансов. Это особенно справедливо, если вы часто представляете противников в карикатурном виде, например, республиканцы вам кажутся вооруженными религиозными фриками, а демократы – социалистами-богоненавистниками.

2. Вспомните свои ранние романтические отношения. Можете ли вы сказать, когда впервые почувствовали подавленность, разочарование или гнев на партнера? Как вы справлялись с этими чувствами? Порождали ли они серьезные сомнения в том, стоит ли продолжать отношения? Сохранялись ли они или разрушались под воздействием сложных чувств?

3. Теперь подумайте о своих текущих или последних любовных отношениях. Вспомните самую серьезную ссору, когда вы испытали боль или унижение. Как вы проявляли свой гнев?

а. Выходили ли вы из себя? Пытались ли причинить партнеру боль (даже если чувствовали, что это было оправданно)?

б. Или, напротив, вы боялись гнева – своего собственного или партнера – и поэтому быстро уступали и принимали вину на себя?

Обе позиции отражают процесс расщепления: в первом случае вы расщепляете все свои добрые, любовные чувства и в результате испытываете только агрессию. Во втором вы расщепляете гнев, потому что эта эмоция кажется вам слишком тяжелой или деструктивной.

4. Как вы поступаете, когда злитесь на друзей, родных или коллег? Свойственно ли вам отстраняться и «отключаться»? Если вы склонны выходить из себя, особенно когда чувствуете свою правоту, возможно, все дело в расщеплении. Подумайте о каких-то разрушенных отношениях; вспомните человека, мысли о котором все еще будят в вас гнев, но который когда-то значил для вас очень много:

а. Заставьте себя рассмотреть ситуацию с точки зрения этого человека. Не позволяйте себе впадать в споры или думать: «Да, но...»

б. Вспомните момент до разрыва отношений, когда вы были очень близки с этим человеком. Постарайтесь воскресить в памяти добрые чувства. Подумайте, не остались ли они в вашей душе. Если нет, значит, расщепление прошло успешно и от прежней симпатии не осталось и следа.

с. Если вам удалось воссоздать положительные моменты, то не ощутили ли вы печаль или сожаление? Когда мы переживаем разрыв, эти чувства вполне естественны.

д. Или, может быть, вы испытываете стыд? Иногда мы переходим от уверенности в своей правоте к противоположным мыслям – это еще один пример расщепления. Подумайте, нельзя ли было принять более лояльную точку зрения, признав, что в этом конфликте виноваты вы оба.

5. Вспомните особенно трудный период вашей жизни. Возможно, не такой ужасный, как у моей клиентки Хлои, но тоже стрессовый и болезненный.

а. Стали ли вы в это время более чувствительным или раздражительным, как это случается с большинством людей? Стали ли вы менее устойчивым к повседневным жизненным трудностям?

б. Случались ли у вас серьезные разногласия с другими людьми? Возникало ли ощущение «преследования» из-за поведения друга, коллеги или родственника? Казалось ли вам, что у вас есть враги?

с. Оглядываясь назад, понимаете ли вы, что ваше восприятие мира и окружающих было искаженным или ошибочным? Не кажется ли вам сейчас, что эти инциденты на самом деле были незначительными?

Что дальше?

Основываясь на упражнениях из предыдущей главы, приведенные выше задания помогут вам лучше разобраться с ролью агрессии в ваших романтических отношениях и других близких связях. Ранее мы с вами обсудили *отрицание*, *вытеснение* и *замещение* гнева, а теперь узнали про *расщепление* и перенаправление его. Управление потенциально деструктивной силой гнева и ненависти – серьезная психологическая проблема для каждого из нас.

На следующей неделе обращайте внимание на все возникающие враждебные чувства. Следите за тем, как вы с ними справляетесь и какие защитные механизмы используете. Как я расскажу в третьей части книги, самая эффективная стратегия – подавление первого прилива эмоций. Нужно вспомнить, что все чувства временны и постепенно проходят. Впрочем, легче сказать, чем сделать!

Глава 7

Идеализация

Сэм: Я понял это в ту же минуту, когда коснулся ее. Словно я вернулся домой... только не в тот дом, который я когда-либо знал. Я всего лишь подал ей руку, чтобы помочь выйти из машины, и сразу все понял. Это было, как... волшебство!

Неспящие в Сиэтле (1993)

В предыдущей главе я говорил о расщеплении как о средстве устранения двойственности смешанных эмоций или сложных отношений. Я также описал, как расщепление изменяет наше восприятие, приводя в пример войну, во время которой враг

представляется абсолютным злом, а наши солдаты – идеалом добра. В результате такого расщепления мы начинаем *ненавидеть* первых и *идеализировать* вторых. В этой главе мы обсудим идеализацию, которая часто сопровождает расщепление и сама по себе является защитным механизмом.

Идеал – это стандарт совершенства, красоты или превосходства, а *идеализация* – это возвышение обычного объекта или человека до статуса совершенства. Большинство из нас интуитивно осознает это процесс. Мы понимаем, что он связан с нереалистичными надеждами и ожиданиями и часто приводит к разочарованию. Самым знакомым для всех примером является, конечно же, романтическая любовь. В начале новых отношений любимый человек кажется идеальным, не имеющим недостатков или сложных черт характера. Со временем идеализация слабеет, и мы начинаем видеть своего партнера таким, какой он есть на самом деле. Если разочарование оказывается слишком сильным, отношениям приходит конец.

Помимо идеализации другого человека мы можем идеализировать *опыт*, а иногда и *самих себя*.

Идеализация *опыта* – это вера в то, что какое-то событие полностью нас удовлетворит или решит все наши проблемы. Например, человек может верить в то, что в его жизни все будет прекрасно, как только произойдет *то-то или то-то*.

Идеализация себя – это вера в собственное совершенство, отсутствие психологических проблем и недостатков. Нарцисс, страдающий от бессознательного чувства стыда за свою внутреннюю ущербность (см. главу 11), отчаянно пытается поверить в собственную идеальность. Он убеждает себя, что окружающие им восхищаются и завидуют ему.

В этой главе мы подробно обсудим три вида идеализации: другого человека, опыта и самого себя.

Идеализация как защитный механизм

На первый взгляд идеализация не кажется защитным механизмом. Да, такая психологическая концепция существует, но разве это *защита*? Разве это ложь, которую мы твердим себе, чтобы избежать боли?

Точно так же, как расщепление *упрощает* проблему амбивалентности (то есть боль неопределенности), так и идеализация предлагает простое решение трудностей, которые бессознательно кажутся нам безнадежными или слишком мучительными. Вспомните свою подругу (или друга), которая постоянно влюбляется и разочаровывается. Вы никогда не замечали, что после краха каждого нового романа она впадает в депрессию? Вам может показаться, что депрессия – это результат разочарования, но на самом деле она была еще задолго до этого. Крах идеализации как *защиты от депрессивного состояния* возвращает ее к тем самым чувствам, которых она пыталась избежать.

Другими словами, некоторые люди используют наркотическое воздействие любви как антидепрессант. Увлеченность партнером никак не связана с истинной эмоциональной близостью. Человеку нужен душевный подъем, который дает влюбленность, чтобы избавиться от боли и депрессии. Конец нового романа возвращает его к тем чувствам, которые он пытался преодолеть.

Взлеты и падения любовных отношений напоминают подобные состояния, связанные с биполярным расстройством, также известным как маниакально-депрессивный психоз (этот термин я считаю более точным и применимым). Маниакально-депрессивный психоз и кратковременные романтические увлечения отражают погружение в идеализированное состояние разума – влюбленность или страсть, – чтобы избавиться от ужасно болезненных чувств.

Возможно, вам знаком термин «гипомания» (буквально «ниже мании»). Это не такая экстремальная и опасная форма мании, как при маниакально-депрессивном психозе, но схожая с ней по своему характеру. Идеализированная любовь – это разновидность гипомании, целью которой является исцеление от депрессии.

Итан

Мой клиент Итан, молодой начинающий писатель, страдал легкой формой маниакально-депрессивного психоза и был очень влюбчивым человеком. На несколько дней, а иногда и недель, он впадал в настолько сильную депрессию, что с трудом ходил на работу и выполнял свои обязанности. Вечера и выходные он проводил дома, не в силах писать или заниматься другими делами, кроме как смотреть

телевизор. Со временем он начинал посещать бары и клубы, почти сознательно делая это с целью найти новую любовь, которая выведет его из депрессии.

Когда он встречал нового партнера, влюбленность давала ему ощущение душевного подъема, которое длилось до разрыва этих отношений... несколько дней или несколько недель. Итан всегда идеализировал своих возлюбленных, наделяя их качествами, которыми они не обладали. Он просто не понимал, каковы они на самом деле. Когда же реальность прорывалась сквозь розовые очки, он разочаровывался, заканчивал отношения и погружался в депрессию. Долгое время Итан не мог понять истинной причины этого состояния, которой была мощная, деструктивная ярость, подпитываемая ожиданием того, что он должен иметь все, что захочет, не прилагая к этому усилий. Итан искал магическое лекарство от своих проблем в виде любви, переходя от одного партнера к другому, когда действие гормонов ослабевало.

Культурные образы идеала

Возможно, вы знаете таких людей, как Итан, пусть и менее отчаянных в своих поисках любви. Может быть, вы и сами склонны к такому поведению. Наша культура постоянно преподносит нам идеализированные образы любви, как, например, во фразе «и жили они долго и счастливо». Нам кажется, что гармоничные отношения решат все наши проблемы. Многие стремятся к идеальной свадьбе, считая ее кульминацией любви.

Голливудские фильмы, особенно романтические комедии, осыпают нас образами идеальной любви: безумно красивые люди влюбляются друг в друга, преодолевают все препятствия на своем пути и вместе уезжают в закат – порой в буквальном смысле слова, как в самом романтическом фильме «Принцесса-невеста» (1987). Конечно, этот фильм сказка... Но многим взрослым хочется верить в сказки.

Поиск идеализированной любви – это жажда совершенства, финального решения всех проблем, конца боли и страданий. Этот процесс отражает нашу веру в волшебство, что совершенно очевидно из цитаты, которую я выбрал эпиграфом к этой главе. Когда Сэм в финальной сцене фильма «Неспящие в Сиэтле» берет руку Энни,

зрители понимают, что это прикосновение тоже волшебно и новая пара будет жить долго и счастливо.

Идеализация и расщепление

В любви идеализация зависит от процесса расщепления: амбивалентность в отношении к любимому разрешается путем расщепления любых чувств и сомнений, противоречащих Истинной Любви, а затем избавления от них с помощью процесса проекции, о котором мы поговорим в следующей главе. Влюбленность цепляется за иллюзию совершенства как можно дольше, пока не происходит столкновения с реальностью. И тогда партнер, у которого не было недостатков, неожиданно теряет все свое очарование. Все хорошее становится плохим.

Следует понимать, что такие идеализированные романтические чувства, хотя мы и называем их словом «любовь», имеют мало общего с той любовью, которая развивается в долгосрочных отношениях. Многие говорят о *влюбленности*, чтобы отличить это состояние от других форм любви. Романтическая любовь основывается на идеализации возлюбленного, в то время как более реалистичные формы любви включают в себя сложное представление о человеке, признающее раздражающие черты характера или поступки, вызывающие гнев. В идеализированной романтической любви нет места для таких неоднозначных эмоций.

С другой стороны, первоначальная идеализация, которая приходит с влюбленностью, имеет свои преимущества. Много лет назад мой психотерапевт сказал мне, что такие чувства помогают преодолевать тревожность, связанную со сближением с незнакомцем. Уязвимость в отношениях с новым человеком пугает так сильно, что порой мы стараемся уклониться от этого опыта и избежать близости. Романтическая любовь (идеализация) – это защитный механизм, который помогает преодолеть эти страхи.

Мне бы хотелось сказать, что длительные отношения возникают, когда мы пробуждаемся от мечты об идеальной романтической любви с совершенным партнером и обнаруживаем, что рядом с нами вполне достойный и хороший человек. При оптимальных условиях, когда идеализация ослабевает, мы можем сформировать истинную близость, основанную на реалистичном восприятии партнера. Когда же защита

имеет большую силу, из-за чего мы не способны принять правду, она сменяется разочарованием, отчаянием или депрессией.

Герои и знаменитости

Для нашей культуры характерна идеализация определенных публичных фигур, особенно знаменитых спортсменов и кинозвезд. Вместо того чтобы видеть в них обычных людей, подобных нам, мы возводим их в статус совершенства: они становятся героями, которые воплощают наши идеалы, ведь они ведут завидную жизнь, лишенную трудностей, так хорошо знакомых нам с вами.

На первый взгляд, такая идеализация вовсе не кажется защитным механизмом. Как это связано с *ложью во имя спасения от боли*? Я признаю, что это не самый сильный защитный механизм, но он связан со своего рода самообманом: мы убеждаем себя, что кому-то повезло жить, не зная боли и трудностей обычной жизни. Даже если такие люди и страдают, то совсем не так, как мы. Мы считаем, что их мучения возвышенны, даже завидны, потому что они *знамениты*. В нашей культуре сложился культ известности как средства избавления от обычной человеческой жизни и ее реалий.

Увлеченность жизнью знаменитых актеров и спортсменов становится почвой для сплетен в маленьких городах, старших классах школ и крупных корпорациях. В этом есть определенное замещение самореализации: на время мы прикасаемся к гламурной жизни, забывая о собственном обыденном мире. Но на другом уровне – обычно бессознательном – мы завидуем идеальной и недостижимой для нас жизни звезд. Поэтому мы испытываем тайное (а порой и явное) удовольствие от их падения. Неудивительно, что журналы, на обложках которых размещены истории предательства, насилия и скандальных разводов, продаются миллионными тиражами.

Идеализация событий

Люди, которые верят, что они наконец будут счастливы лишь в том случае, если произойдет конкретное событие, обычно идеализируют его, потому что не могут решить свои реальные проблемы, иногда внешние, но чаще внутренние.

Моя собственная склонность идеализировать определенный опыт была (и остается) довольно сильной. В моем детстве наша семья

довольно редко проводила время вместе. Единственным нашим совместным отдыхом были трехдневные выходные, которые мы иногда проводили в Национальном парке Секвойя, или нудные поездки из Калифорнии в Техас к родственникам матери.

Когда у меня появились собственные дети, я стал мечтать о семейных отпусках, питая абсурдно идеализированные ожидания. Мне казалось, что эти поездки смогут компенсировать то, чего мне не хватало в детстве. Но если бы вы увидели фотографии с любого нашего отдыха, вам стало бы совершенно ясно, что он отнюдь не был идеальным. До сих пор мои дети смеются над моим представлением о семейном отдыхе.

Подобное свойственно очень многим. *«Все будет замечательно, стоит лишь мне добраться до Гавайев»*. Или: *«Это фантастическое место! Если бы я мог жить здесь всегда, то я был бы счастлив»*. К сожалению, отпуск всегда подходит к концу, так и не став идеальным лекарством от невзгод. Мы возвращаемся к своей прежней неидеальной жизни и внутренним проблемам. Список возможных идеализированных событий, часто проецируемых на воображаемое будущее, конечно, бесконечен. Все будет прекрасно, как только я: а) найду другую работу; б) перееду в другой город; в) куплю тот телевизор с плоским экраном и так далее.

Как и в любви, такая идеализация часто связана с душевным подъемом, который становится эмоциональным антидепрессантом. Повышенный энтузиазм по поводу определенного события помогает нам отключать другие, более болезненные чувства. Нам не нужно бороться с какими-либо трудностями, потому что *их не будет*, как только произойдет желанное событие.

Идеализация самого себя

Когда стыд и отчаяние из-за собственной неполноценности очень сильны, мы можем чувствовать себя настолько безнадежными, что начинаем отрицать реальность и создаем идеальный образ самих себя. Это своего рода маскировка – фантазия о том, кем мы являемся. *Я не испытываю стыда и разочарования из-за своих неудач. Я – суперчеловек, которым восхищаются все вокруг*. Это защитный механизм нарцисса. Все начинается с отрицания и развивается

благодаря идеализации. Нарцисс идеализирует себя и хочет, чтобы окружающие тоже это делали.

Вы наверняка знаете человека, который ведет себя подобным образом: он постоянно рассказывает о своих *невероятных* достижениях, *потрясающих* путешествиях, *всеобщем* внимании на вечеринках, *уникальных* знакомствах, *высшей* оценке на аттестации и так далее. Иногда мы даже завидуем таким людям – именно в этом и заключено их бессознательное желание. Более подробно об этом мы поговорим в следующей главе.

Нарциссы зависят от восхищения и зависти других – это поддерживает их самоидеализацию. Поскольку нарциссизм является основной защитой от стыда, более детально мы рассмотрим его в главе 11.

На что нужно обратить внимание

Поиск окончательного решения сложных проблем, внутренних и внешних, является основной особенностью идеализации. Поскольку этот защитный механизм обычно действует вместе с расщеплением, при нем часто присутствуют переходы от хорошего к плохому (от идеала к полному ничтожеству), а также от любви к ненависти.

Потребность и зависимость

Людям, которые прибегают к идеализации в качестве защиты, бывает трудно принять реальность зависимых отношений, где отчаяние и разочарование неизбежны. Когда такие чувства возникают, человек от идеализации переходит к полному обесцениванию, а иногда и к ненависти.

Если вы регулярно проходите через такие циклы – сначала увлекаетесь новыми людьми (друзьями или романтическими партнерами), а затем глубоко разочаровываетесь и убеждаетесь, что эти отношения не имеют никакой ценности, – значит, вы используете идеализацию в качестве защиты. Обычно это свойственно тем, кому ближе всего оказались утверждения **группы 2**.

Те, кто идеализирует других, часто хотят достичь совершенной близости с определенными людьми, порой буквально сливаясь с ними. Возможно, вам знакомы пары, которые все делают вместе, имеют общие интересы и так далее. Может быть, влюбляясь, вы и сами

жертвуете другими отношениями, целиком посвящая себя тому, кто стал новым центром вашей вселенной. Полное погружение в одни отношения – желание постоянно быть вместе и убежденность в том, что в этом человеке заключен ключ к вашему счастью, – это форма идеализации.

Люди, невероятно требовательные к своим друзьям и романтическим партнерам, также используют идеализацию в качестве защиты. Часто это связано с тем, что они не могут вынести досады и разочарования, сопровождающих любые реальные отношения. В таких случаях люди идеализируют еще не обретенных друзей или будущую вторую половинку, которая будет идеально соответствовать их ожиданиям. В отличие от реальных людей, воображаемый друг или предмет любви никогда вас не унижит, не захочет чего-то, чего не хотите вы, не обидит вас ни словом, ни поступком.

Эмоции

Маниакально-депрессивные фазы, когда человек переходит от прекрасного расположения духа к отчаянию, включают в себя и расщепление, и идеализацию. Даже если у вас нет биполярного расстройства, вы можете переходить из состояния «все просто прекрасно» в состояние «жизнь – дерьмо». Если вы задавались вопросом, почему одну неделю чувствовали себя хозяином мира, полным оптимизма относительно своей жизни и будущего, а на следующей неделе погружались в депрессию без очевидной причины, значит, у вас может действовать идеализация. Особенно подвержены таким перепадам те, кто выбрал **группу 4**.

Если ваш энтузиазм относительно нового увлечения, работы, перспективы жизни в другом городе или стране, покупки нового iPhone быстро проходит, то это также указывает на механизм идеализации. Особенно если последующая стадия разочарования оказывается столь же сильна, как и предшествующая ей фаза увлечения. Если вы часто думаете: *«Все было бы прекрасно, если бы случилось то-то и то-то»*, значит, вы идеализируете будущее событие.

Люди, употребляющие определенные наркотики, такие как кокаин или метамфетамин, возвышают свои ощущения, считая их панацеей от неразрешимых личных проблем или невыносимой боли. Те, кто не

может справиться со своей болью, часто прибегают к самым разным «лекарствам»: от выброса эндорфинов, который может быть результатом напряженных физических упражнений, до всплеска адреналина, который возникает от острых ощущений. Определенные состояния разума идеализируются как средство от сложных внутренних проблем.

Мужчинам и женщинам, проявляющим качества, описанные в этой главе, очень трудно построить дружеские или любые другие близкие отношения. Это связано с тем, что тяга к совершенству уводит их от действительности, что делает искренний контакт с другими людьми практически невозможным.

Самооценка

Когда человек бессознательно борется с чувством стыда, ему хочется вызывать восхищение у окружающих. Это замена его подлинной самооценки. Если проблема достаточно глубока, желание казаться идеальным и провоцировать зависть у других будет очень сильным. Те, кому наиболее близкой оказалась **группа 5**, часто идеализируют себя, прилагая огромные усилия к тому, чтобы выглядеть так, будто они имеют абсолютно все. Если вы чувствуете себя выше своих друзей и знакомых – в деньгах, интеллекте, внешности или карьере – и постоянно ищете способы продемонстрировать свое превосходство, значит, вам свойственно возвышать самого себя, чтобы избавиться от чувства стыда или низкой самооценки.

Когда между двумя людьми с подобными склонностями складываются отношения, им хочется, чтобы их союз для всех казался совершенным. Отношения становятся продолжением образа каждого из партнеров, наполненного желанием вызывать восхищение или зависть. Любовь зависит от взаимной идеализации, где обе стороны поддерживают защитные действия друг друга для преодоления стыда.

Те люди, кому оказалась близка **группа 6**, склонны идеализировать окружающих, унижая при этом себя. Они живут в абсолютно черно-белом мире: *«Другие люди ведут прекрасную жизнь, а я влачу ничтожное существование»*. Если вам часто хочется быть кем-то другим; если у вас есть недостижимые идолы или кумиры; если вы считаете себя скромным крестьянином в окружении аристократов,

то все это указывает на действие идеализации. В главе 11 мы поговорим о том, как такое состояние разума может служить механизмом психологической защиты от боли.

Если вы одержимы гламурной жизнью знаменитостей, то вы наверняка склонны к идеализации. Представляя себя на месте рок-звезд, актеров и других известных людей, вы отвергаете собственное страдающее «Я» и уходите в совершенный мир, в котором нет несчастья.

Упражнения

1. Подумайте о том времени, когда вы были влюблены или увлечены. Постарайтесь вспомнить и описать этот опыт максимально подробно. Поскольку это довольно распространенное переживание, мы будем использовать его в качестве парадигмы всех идеализированных состояний разума.

а. Чувствовали ли вы себя хозяином мира? Казалось ли, что вам все по плечу? Перестало ли иметь значение то, что до этой влюбленности казалось вам очень важным?

б. Чувствовали ли вы себя невероятно счастливым? Казалось ли вам, что любой захотел бы оказаться на вашем месте, если бы он знал, как это прекрасно?

Постарайтесь максимально подробно описать свои ощущения. Эти чувства характеризуют состояния разума в момент идеализации.

2. Возникали ли в вашей жизни новые дружеские отношения, которые со временем закончились довольно плохо? Возможно, сначала вы были увлечены этой дружбой, которая на самом деле не сильно отличается от нового романа. Помните ли вы тот момент, когда этот человек предстал перед вами в ином свете? Или когда вам казалось, что друг стал уделять вам меньше внимания, начал искать в вас недостатки или раздражаться из-за того, что раньше его не беспокоило?

а. Напишите о том, как вы впервые встретили своего друга. Даже если сегодня вы его презираете, вспомните, каким он был в начале ваших отношений, когда вы испытывали к нему симпатию. Заставьте себя преувеличить его хорошие качества.

б. А теперь опишите, как вы относитесь к нему сейчас. Не скупитесь на эмоции. Опишите свои чувства по-настоящему.

В предыдущей главе мы говорили, как расщепление приводит к черно-белому восприятию мира. Это упражнение поможет вам понять, как идеализация заставляет сначала закрывать глаза на недостатки человека, а затем игнорировать его достоинства, когда она превращается в обесценивание.

3. Вспомните момент жизни, когда вы многого ожидали от какого-то события, но когда оно наконец происходило, вас охватывало глубокое разочарование. Возможно, это было связано с обстоятельствами, не зависящими от вас, но это могло стать и результатом идеализации ожиданий. По возможности постарайтесь вспомнить ситуации, когда разочарование было связано именно с вашими завышенными представлениями.

а. Опишите, как вы представляли себе это событие, прежде чем оно произошло. Остановитесь на источниках счастья и удовлетворения – что именно вам было нужно?

б. Теперь опишите то, что произошло в действительности и какие чувства вы тогда испытали. Постарайтесь подчеркнуть контраст между тем, чего вы ждали и что в итоге получили. Для этого вы можете использовать две колонки: «Ожидания» и «Реальность».

с. Заглушили ли ваши надежды и ожидания голос разума? Был ли сделанный тогда выбор не самым мудрым?

4. Вам никогда не случалось сплетничать о знаменитостях? Возможно, вам доводилось встречаться с богатыми или известными людьми, о которых можно было бы рассказать друзьям и знакомым.

а. Не чувствовали ли вы, что знакомство или встреча с такими людьми повышает ваш статус или ценность?

б. Не надеялись ли вы втайне, что друзья позавидуют вам или захотят оказаться на вашем месте?

Признаться в таких чувствах нелегко. Постарайтесь не осуждать себя. Если эти воспоминания заставляют вас смущаться, значит, вы пытались избежать чувства стыда, идеализируя себя и желая, чтобы окружающие делали то же самое.

5. Пытались ли вы представить себя в лучшем свете, преувеличивая свои достоинства и скрывая недостатки? Вспомните случай, когда вы должны были сделать какое-то

важное объявление родственникам или сообщить хорошие новости своим друзьям.

а. Кажется ли вам, что если вы не представите себя в подобном свете, то вас не примут или не оценят?

б. Как они отреагировали на ваши новости? Порадовались ли они за вас? Почувствовали ли вы, что кто-то вам завидует? Кто-нибудь пытался принизить значение вашего сообщения?

с. А теперь подумайте о ситуации, когда кто-то рассказывал новость, которая делала жизнь этого человека лучше вашей. Что вы чувствовали? Радовались за него? Завидовали? Грустили?

6. Вспомните романтические отношения, когда вам очень хотелось представить своего партнера родным и друзьям. Не пытались ли вы одновременно с этим преподнести себя с лучшей стороны?

а. Оглядываясь назад, не кажется ли вам, будто вы хотели показать всем, что невероятно счастливы, заполучив более привлекательного, желанного, харизматичного партнера, чем все остальные?

б. Если вы состоите в отношениях или в браке, не оцениваете ли вы свои отношения, сравнивая их с отношениями в других парах?

с. Вы когда-нибудь считали собственные отношения или отношения других людей идеальными или близкими к этому?

Что дальше?

В этой главе я продемонстрировал вам, что идеализация играет важную роль в жизни многих людей и, вполне возможно, в вашей тоже. Обращайте внимание на то, как люди описывают свою жизнь, пытаясь показать ее безупречной. Проанализируйте собственные надежды и ожидания от любви, чтобы выявить признаки идеализации. Обратите внимание на болезненное чувство разочарования, когда партнер начинает вести себя не так, как вам бы хотелось. Это чувство может быть не *результатом* идеализации, а *причиной*, заставляющей вас искать совершенства.

Выполнив первые два упражнения, вы можете осознать, что ваше текущее состояние – например, влюбленность в идеализируемого человека – не всегда является истинным. С одной стороны, я хочу помочь вам осознать чувства, которые вы пытаетесь вытеснить или отрицать, а с другой – научить вас здоровому скептицизму по

отношению к собственным эмоциям. В третьей части этой книги я расскажу, что вы не всегда должны верить тому, что чувствуете.

Глава 8

Проекция

Ты просто проецируешь!

говорил практически каждый из нас

Проекция – это еще одно понятие, которое вошло в культуру и используется большинством людей, в том числе и теми, кто никогда не обращался к психотерапевту. «Перестань проецировать», – может сказать вам друг (или подруга). Обычно это означает, что вы критикуете кого-то за неверные действия, хотя ответственным за это являетесь вы. Лучше всего эту концепцию передает поговорка «*Говорил горшку котелок: “Уж больно ты черен, дружок”*^[35]».

Однако проекция – явление более широкое. Каждый человек в той или иной степени проецирует, и повсеместное использование этого термина сегодня преуменьшает его сложность. Чтобы расширить ваше понимание, я начну с иного взгляда на проекцию: мы постараемся рассмотреть ее как примитивную коммуникацию – самую раннюю форму взаимодействия между родителем и ребенком. Вместо *проекции* подумайте об *эвакуации*, то есть об избавлении от чего-то плохого.

Как общаются младенцы

Подумайте о нескольких выражениях:

- *Дать выход своим чувствам.*
- *Выплеснуть эмоции на другого человека.*
- *Выпустить пар.*

Все эти выражения подразумевают своего рода эвакуацию или освобождение.

Гневная речь («выпуск пара») снимает эмоциональное давление. Когда мы жалуемся друзьям («выплескиваем» на них свои эмоции), то перекладываем груз собственных чувств на других людей. Желание избавиться от болезненных переживаний, переложить их на кого-то другого – вот основной мотив тех, у кого есть привычка изливать душу. Они *проецируют* (то есть избавляются от чего-либо) в более широком смысле, чем тот, в каком обычно используется этот термин.

Младенцы, еще не владеющие речью, делают то же самое: они избавляются от болезненных эмоций при помощи крика или плача.

В процессе этого эвакуируемая (проецируемая) боль вызывает у родителей чувство стресса. Они оказываются в том же положении, что и, например, люди, вынужденные выслушивать излияния своих друзей. Они впитывают чужие страдания и испытывают от этого настолько сильный дискомфорт, что сразу же ощущают потребность что-то *предпринять*. Родители пытаются как можно быстрее понять, почему ребенок плачет. Нужно ли его накормить? Сменить подгузник? Укачать?

Так младенцы совершенно естественным образом проецируют свои невыносимые чувства в родителей^[36], вызывая у них сочувствие, чтобы те помогли им избавиться от дискомфорта. С точки зрения эволюции проекция возникла не только как самый ранний защитный механизм, призванный помочь младенцу справиться с мучительными переживаниями, но и как форма коммуникации, стимулирующая ответную реакцию со стороны родителей. Проекция – это нормальная, повседневная часть отношений между родителями и детьми и неотъемлемая черта большинства отношений другого рода.

В нормальной ситуации, когда дети получают достаточно заботы и не являются обузой для родителей, младенцы учатся понимать собственные чувства и справляться с ними самостоятельно. Взрослея, дети перестают нуждаться в постоянной проекции своего опыта, учась держать переживания внутри себя. Другими словами, при помощи родителей *невыносимый* страх, боль и беспокойство ребенка постепенно становятся *терпимыми*.

Это очень похоже на другие, более практические стороны воспитания: через какое-то время дети учатся пользоваться ножом и вилкой, одеваться, завязывать шнурки, и нам больше не приходится делать это за них.

Проекция как часть повседневной жизни

Конечно, то, что я описал выше, – это идеальная картина. Никто из нас не является абсолютно самодостаточным, и отказаться от проекции целиком и полностью мы не можем. Приведу еще один сложный пример повседневной проекции, который, я думаю, знаком многим.

Когда я устаю особенно сильно, то становлюсь вспыльчивым по отношению к своим близким. Порой я срываюсь на них, потому что они делают нечто *невероятно раздражающее*. Не имея сознательного намерения, я заставляю окружающих чувствовать себя несчастными из-за моего раздражения.

Вот что происходит в такие моменты: я испытываю неприятное чувство, которое мне тяжело переносить в одиночку. Нужно обладать достаточно высоким самосознанием, чтобы заметить усталость или раздражение и задуматься над причинами этого: «*Я плохо спал сегодня ночью*» – или: «*На этой неделе я переутомился и плохо себя чувствую. В этом никто не виноват*». К сожалению, я не обладаю такой осознанностью, поэтому проецирую свои переживания в тех людей, кто находится в непосредственной близости. В результате они чувствуют себя *плохо* из-за моего отношения к ним. Хотя подобное поведение не избавляет меня от неприятных чувств полностью, проекция приносит определенное облегчение (за которым обычно следует чувство вины).

Аналогичные ситуации складываются и на работе. Иногда можно услышать: «Босс сегодня в ужасном настроении. Поосторожнее с ним!» Начальники бывают слишком суровы к своим подчиненным, получая частичное облегчение личных страданий, проецируя их на окружающих. Чтобы окончить аспирантуру, я работал помощником юриста и часто был свидетелем того, как накануне судебного процесса адвокаты в стрессе срывались на своих ассистентов и секретарей.

Как говорится, *дерьмо плывет по течению*.

Мы понимаем это как тип проекции, когда ужасные чувства передаются от одного человека другому по иерархической лестнице. Это еще один психологический защитный механизм, призванный избавить человека от боли. Каким бы неэффективным и деструктивным ни был этот тип защиты, важно помнить, что человек, который ведет себя подобным образом, страдает. Он пытается освободиться от боли, проецируя ее в других. На подсознательном уровне он надеется, что кто-то поймет его мучения и придет на помощь, хотя он давно не ребенок, нуждающийся в заботе родителей.

В главе 5 я рассказывал о человеке, который вымещает свои чувства на друзей или близких, хотя реальным объектом эмоций являются совсем другие люди – это пример замещения. Почти все мы

так или иначе выплескиваем свои чувства на тех, кто нам дорог, пытаюсь ощутить облегчение. В такие моменты мы бессознательно пытаемся заставить их чувствовать себя *плохо*. В состоянии стресса, когда более «взрослые» защитные механизмы отключаются под влиянием эмоциональных переживаний, мы возвращаемся к самой ранней форме защиты – к проекции.

Я думаю, что (иногда нежеланная) роль близких людей – разделить нашу боль с нами, когда мы не можем вынести ее в одиночку. Принятие на себя этого груза – часть любви и заботы о ближнем. Понимая, что человек таким образом проецирует свои переживания, мы часто пытаемся утешить его. Если же мы не в состоянии справиться с этим по собственным причинам (например, когда мы переживаем сильный стресс или испытываем обиду по иному поводу), то нам кажется, что на нас нападают. И тогда мы даем отпор, что ведет к обострению конфликта проекций.

Проекция чувства вины

Теперь, когда вы понимаете явление проекции более широко, давайте рассмотрим привычный смысл того же термина, когда чувство вины или угрызения совести перекладываются на кого-то другого.

Предположим, Джим забыл про то, что обещал сделать по пути с работы. Когда вечером он приходит домой, его жена Стефани спрашивает: «Где одежда из химчистки?» Джим виновато признается, что напрочь забыл о поручении, и просит прощения. Так как Джим постоянно про что-то забывает, жена с раздражением вздыхает: «Похоже, придется мне завтра самой туда ехать. Как будто у меня мало дел!»

Джим мгновенно переходит к обороне и гневно отвечает Стефани: «Не понимаю, в чем проблема. Ну забыл я про химчистку – большое дело! Ты вечно ко мне *придираешься!*»

Приходилось ли вам общаться подобным образом с кем-то из близких? Мне – не раз.

Сначала Джим признает свою ответственность и просит прощения. Большинство людей испытывают вину в подобных обстоятельствах, но *только* в том случае, если их извинения были сразу же и безоговорочно приняты. Любая критика или резкие замечания обостряют это неприятное чувство. В этом случае многие

попросту отказываются от любой ответственности и избавляются от угрызений совести, прибегая к проекции.

В этом примере проступок Джима оказался обращен на Стефани, которая его осудила. Он мгновенно перевел стрелки, и злодейкой в этой ситуации стала уже она. Джим больше не ощущает вины за свою забывчивость. Мало того, он пытается заставить Стефани чувствовать ее за свою резкость, однако на определенном уровне Джим понимает, что провинность лежит все же на нем. Проекция включает в себя «ложь», в которой он убеждает себя, потому что не может справиться с муками совести: *«Плохой человек в этой ситуации ты, а не я»*.

Проекция в любви

Этот же процесс можно наблюдать и в любви. Все мы знаем влюбленных людей и иногда задаемся вопросом: «Что она в нем нашла?» – или: «Он что, слепой?» Увлеченному же человеку необходим этот «наркотик». Он не хочет обращать внимание на недостатки объекта воздыхания, способные ослабить его чувства и лишит иллюзии идеальной любви. Таким образом, осознание изъянов и ошибок другого человека расщепляется. Чаще всего оно проецируется в друзей и родственников, которым приходится принимать на себя груз этих сомнений.

Влюбленный человек нередко начинает избегать своих близких или настраивает себя против них, чтобы не иметь дело с расщепленным восприятием. Возможно, у вас, как и у меня, был такой опыт, когда вы чувствовали себя обязанным сообщить другу неприятные известия о его новой подружке, но после этого он с вами рассорился. Если кто-то лжет себе и не хочет признавать правду, ваши попытки открыть этому человеку глаза будут восприняты очень *плохо*, даже враждебно, и вы с легкостью можете стать врагом.

Проекция как черта характера

В приведенных выше примерах мы видим проекцию неприятного чувства или ужасной правды в кого-то другого. Использование этого защитного механизма может стать более постоянным, и тогда он будет определять характер человека.

Приведу классический пример. Возможно, среди ваших знакомых есть очень спокойный, рассудительный, даже холодный человек. Он

может быть инженером, адвокатом, бухгалтером, ученым и иметь аналитический склад ума, а также способность держать свою эмоциональную жизнь под полным контролем. Я знаю много таких мужчин, и почти все они женаты на очень эмоциональных и зависимых женщинах. Это распространенная тенденция: один из партнеров избавляется от значительной части своей эмоциональной жизни и *проецирует* ее в другого партнера, который несет этот груз за него.

«Я не зависимый человек, это ты такая. Я не испытываю болезненных и пугающих чувств, их испытываешь ты».

Конечно, это происходит бессознательно. Процесс проекции заложен в характере мужчины. Его поддерживает брак с женщиной, переживающей все проецируемые эмоции, которых мужчина не способен вынести.

Совмещение расщепления и проекции

В главе 6 мы обсуждали проблему амбивалентности и разрешения противоречивых эмоций при помощи расщепления. Эти механизмы психологической защиты часто работают совместно, помогая людям решить проблему двойственности.

Предположим, мне трудно справляться с гневом и агрессией. Возможно, эти чувства считались неприемлемыми в моей семье, где от меня требовали быть «хорошим». Конечно, я хороший, но в то же время *не-самый-хороший* человек, которому свойственны смешанные чувства любви и ненависти. Когда агрессия становится несносной, я ее расщепляю: любовные и социально приемлемые чувства – это я, враждебная агрессия – это *не я*. Так я разделяю себя на части и отказываюсь от одной из них, что часто означает *проецирование отвергнутой стороны личности* вовне.

В главе 5 я рассказывал о своей клиентке Николь. Эта молодая женщина плакала от жалости к раненой птичке, которую мучили ее жестокие одноклассники. Ее сочувствие и невероятная доброта стали *реактивным образованием* на садистские чувства, которые она не могла признать. В то же время она *проецировала* эти чувства в других детей, которые стали их воплощением. Они действительно вели себя жестоко, поэтому проекцию можно считать *справедливой*. В таких

ситуациях психоаналитики иногда пользуются термином «*проецирование в реальность*».

В примере с забывчивым Джимом и его женой Стефани мужчина проецировал свои угрызения совести в жену. В его представлении супруга воплощала в себе придиричность, раздувая из мухи слона. Но, возможно, Стефани действительно такой человек. Когда Джим переносит свою вину на жену, ее реакция подтверждает справедливость проекции. Внутренние трудности многих браков зависят от этой тенденции.

- «*Почему ты всегда осложняешь мою жизнь?*»
- «*Ты всегда так поступаешь! Ты сам забываешь о своих обещаниях, а если я сержусь, то сразу становлюсь для тебя ворчливой стервой*».
- «*Перестань проецировать! Почему ты не можешь просто признать, что тебе стыдно за свой поступок?*»

Вам никогда не случалось общаться с человеком, который мог начать спрашивать, на что вы сердитесь, хотя вы абсолютно спокойны? Он задает этот вопрос столько раз, что вы действительно начинаете злиться. Возможно, он почувствовал что-то, чего вы еще не осознали. Но, может быть, он проецирует в вас собственный гнев и теперь отождествляет его с вами, а не с самим собой. Постоянные вопросы, например: «Ты абсолютно уверен, что не злишься на меня?» – могут в конечном итоге вызвать то самое чувство, что было спроецировано. Это станет подтверждением успешного действия психологической защиты.

Другими словами, когда люди используют подобную защиту, они часто пытаются подтвердить проекцию – то есть убедить себя в успехе, – говоря или делая нечто такое, что будит их подавленные эмоции в других людях.

Проекция и тревожность

Иногда проекция невыносимого эмоционального переживания не принимает столь характерной личной формы, а превращается в непонятный страх перед какой-то неминуемой внешней угрозой. Работая с людьми, страдающими от тревожных расстройств, я часто обнаруживал, что их тревога свидетельствует о страхе, что проецируемые эмоции вернутся и захлестнут их. Действительно, это

может пугать, особенно если человек не понимает, чего именно он боится.

Моя клиентка Тереза во многом напоминала Николь: скромная, с тихим голосом, она казалась абсолютно не агрессивным человеком. Но она достигла совершенства в умении унижать своих собеседников так, что они этого даже не замечали. Внешне Тереза оставалась очень застенчивой и милой женщиной. Как многие мои клиенты, она выросла в непростой семье, которая вела практически кочевой образ жизни. Мать была эмоционально нестабильной, а отец отличался холодностью и отчужденностью. В результате Тереза никогда не чувствовала себя в безопасности. С возрастом у нее развилась агорафобия, и женщина начала страдать от тяжелых панических атак.

В процессе нашей работы мы пришли к пониманию, что клиентка проецировала значительную часть своей эмоциональной жизни, потому что та казалась ей невыносимой. На бессознательном уровне она считала собственную враждебность настолько опасной, что боялась сломаться под ее воздействием. И тогда Тереза стала проецировать ее вовне. Внешний мир все больше казался ей пугающим, что заставляло ее вести замкнутую жизнь, чтобы избежать контакта с проецируемыми переживаниями. Иногда эти чувства вторгались в ее сознание даже в безопасном пространстве собственного дома, вызывая панический приступ.

Такой тип тревожности, когда проецируемая и вытесненная враждебность может вернуться, провоцирует навязчивые мысли или компульсивное поведение, чтобы контролировать ситуацию. Такие способы психологической защиты мы обсудим в главе 9.

Проекция и стыд

В разделе, посвященном идеализации себя, я рассказывал о человеке, который во время разговора обязательно упоминает о том, сколько денег он зарабатывает (намного больше, чем вы), с какими важными людьми он знаком (а вы нет), какой восхитительный и безумно дорогой отпуск у него был (а вы никогда не сможете себе этого позволить) и так далее.

Скорее всего, этот человек вам не нравится. Вы считаете его хвастливым снобом. После общения с ним вы чувствуете себя несчастным, и эти встречи оставляют неприятный осадок.

Те, кто идеализирует себя и подчеркивает свое превосходство, хотят, чтобы вы чувствовали себя плохо. В этом и есть смысл их поведения. Иногда такое желание бывает сознательным, но гораздо чаще это неосознанная попытка подорвать вашу самооценку и заставить вас почувствовать свою неполноценность. Человеку, который хочет казаться победителем, нужен проигравший. Иногда такие люди вызывают у вас зависть, и вам хочется буквально разорвать их в клочья. Вы готовы унижить или высмеять их перед первым встречным. Порой слово «ненависть» не выражает тех чувств, которые вы испытываете к подобным людям.

Ярким примером такого человека является Хелен из фильма «Девичник в Вегасе» (2011). Красивая светская дама, замужем за богатым мужчиной, она постоянно упоминает известных людей, с которыми она знакома, прекрасные места, где она побывала, лучшие рестораны, где она ужинала, лучших модельеров, лучшие места для девичника – словом, все только самое лучшее. Ей хочется продемонстрировать свое превосходство перед Энни, главной подружкой невесты, жизнь которой пошла под откос.

Энни ненавидит Хелен, ведь та постоянно заставляет ее чувствовать себя полной неудачницей. В конце фильма, когда Энни удается справиться с силами и выбраться из пропасти неприятия себя, Хелен признается, что у нее нет друзей и что с ней никто не хочет проводить время, даже собственный муж. Внешне она старалась казаться победительницей, но в действительности ее социальная жизнь и брак были пусты. Она ощущала себя неудачницей – точно так же, как хотела заставить чувствовать себя Энни.

Хелен проецировала чувство собственной неполноценности. Так всегда поступают те, кто хвастается своими великими достижениями. Эти люди бессознательно пытаются ослабить вашу самооценку, наполнить вас завистью, продемонстрировать вашу несостоятельность, чтобы почувствовать собственное превосходство над вами. Они часто бывают увлечены конкуренцией. Для них мир состоит лишь из двух типов людей: победителей и неудачников.

Они защищаются от убеждения в том, что сами принадлежат к числу аутсайдеров, проецируя это чувство в собеседников и пытаясь заставить их ощутить себя таким образом.

«Ты неудачник, а я на твоём фоне настоящий победитель!»

На что нужно обратить внимание

Проекция – это грань человеческой психологии. Она играет такую важную роль, проявляется в стольких разных формах и защищает от такого количества болезненных эмоций, что эта глава – всего лишь краткое вступление к невероятно обширной теме. Вот несколько способов проявления проекции.

Потребность и зависимость

Я считаю полезным воспринимать эмоциональные потребности и уязвимость как детские аспекты нашей личности. Когда мы поступаем ответственно, заботимся о себе и своих потребностях или находим того, кто может их удовлетворить, то проявляем взрослые, родительские черты. Другими словами, личность человека включает в себя родительские и детские стороны, и каждая из них может быть проецирована в других людей.

Те, кто не может терпеть чувство нужды, иногда вступают в отношения с зависимыми друзьями и партнерами, принимая на себя роль оплота силы. Те, кто никогда ни в чем не нуждается и на кого окружающие могут положиться как на своего рода родителя, явно защищаются от осознания собственных потребностей.

Такие люди порой *отрицают* свои нужды и *вытесняют* всякое их осознание. В то же время они *проецируют* их в окружающих, которые должны нести этот груз за них. Те, кому ближе всего оказались **группы 1 и 3**, проявляют именно такую проекцию. Другие же люди могут проецировать свою взрослую, родительскую сторону. Они пытаются сделать другого человека ответственным за все. Возможно, вы знаете кого-то, чья жизнь постоянно идет по наклонной, и родителям или друзьям приходится его спасать. *«Посмотрите, что я устроил! Вы должны заботиться обо мне, потому что я – слабый и несамостоятельный ребенок!»*

Те, кто выбрал утверждения **групп 2 и 4**, проецируют именно таким образом.

Как вы можете себе представить, сильный «родитель» и беспомощный «ребенок» часто привлекают и дополняют друг друга, формируя очень стабильные, но нездоровые отношения.

Такую тенденцию можно заметить в семейных или рабочих отношениях: между родителями и взрослыми детьми, а также между коллегами или друзьями. Обращайте внимание на негармоничные отношения, в которых один человек более зависим, чем другой. Зрелые отношения строятся на взаимности. В них оба партнера в определенной степени зависят друг от друга и стараются удовлетворить потребности обеих сторон.

Эмоции

Проецируя невыносимое для нас чувство, мы часто ищем того, кто будет переживать его за нас, как в примере с забывчивым Джимом, который переносит свою вину на супругу. Иногда проекция бывает более жестокой и агрессивной. Возможно, вы знаете тех, кто, оказавшись под давлением, приходит в ярость и делает несчастными всех окружающих. Таких людей, независимо от возраста, стоит воспринимать как детей, переживающих сильную боль и пытающихся избавиться от нее с помощью крика.

Если вы когда-то находились рядом с таким человеком, то знаете, как это тяжело. Его общество неприятно и даже оскорбительно. Он является постоянным источником стресса. Если вы сами склонны избавляться от неприятных чувств подобным образом, то, скорее всего, окружающие будут вас сторониться. Возможно, вы чувствуете, что друзья и родные от вас устали, что может быть связано с подобным типом проекции. На это стоит обратить внимание тем читателям, кто увидел себя в утверждениях **группы 4**.

Если окружающие часто злятся на вас, а вы не можете понять причин этого, возможно, вы проецируете в них свой гнев. Если вы часто вините во всем других людей, то вы, вероятно, избегаете чувства ответственности за что-то, что воспринимаете болезненно. Такая проекция характерна для тех, кому ближе всего оказалась **группа 3**.

Самооценка

Ярко выраженное чувство превосходства, презрения и высокомерия наряду со снисходительностью и самодовольством обычно говорят о проекции стыда в окружающих. Отсюда и конкурентное желание быть более привлекательным, успешным,

популярным и так далее. Это характерно для читателей, выбравших группу 5.

Эти и другие защитные механизмы, направленные на избежание осознания стыда, мы будем подробно обсуждать в главе 11.

Упражнения

1. Проанализируйте любые из ваших близких отношений и постарайтесь понять, какую роль в них играет потребность и зависимость. Это могут быть отношения с другом, родственником или романтическим партнером, но не с маленьким ребенком и не с больным родителем. Постарайтесь подумать об отношениях, в которых один из вас более зависим или кто-то дает больше, чем другой.

a. Есть ли у этого внешняя причина? Или же такая ситуация обусловлена вашими характерами?

b. Если вы более зависимы, то что вы думаете о таком своем положении? Как второй человек относится к вашим потребностям и реагирует на них?

c. Если более зависим другой человек, как вы относитесь к нему, когда это неравенство становится очевидным? Беспокоит ли вас то, что вы даете больше, чем получаете?

d. Предпримите меры, чтобы сознательно изменить ваши роли. Например, если зависимы вы, сделайте щедрый жест, приняв на себя активную роль, а пассивную оставив партнеру. Ничего не просите взамен.

e. Если вы являетесь опорой, попросите друга или партнера сделать для вас что-то важное. Позвольте себе стать зависимой стороной и предоставьте другому человеку возможность удовлетворить ваши потребности. Не просто просите о помощи, как в упражнении из главы 4, а попробуйте стать по-настоящему беспомощным.

f. Проанализируйте свои чувства и постарайтесь выявить признаки дискомфорта. Это упражнение должно вызвать сильные эмоции в момент выхода из зоны комфорта и проверки защитных механизмов.

2. Второе упражнение предназначено для тех, кто борется с тревожностью или страдает от панических атак. Оно будет

полезно также для людей со склонностью к навязчивым мыслям или компульсивному поведению.

a. Чего именно вы боитесь? Возможно, вы боитесь боли, которую вызывает ваша тревожность, но постарайтесь взглянуть на проблему шире. Нет ли у вашего беспокойства фокуса – определенного опыта, которого вы всеми силами стараетесь избежать?

b. Можете ли вы представить себе ситуацию, в которой ваш худший кошмар сбудется? Опишите ее предельно подробно. Каких эмоций, кроме тревоги, вы боитесь?

c. Скорее всего, когда вы начнете писать сценарий своей катастрофы, тревожность будет нарастать. Когда это произойдет, постарайтесь переключиться на другую фантазию: представьте, что вы заняты каким-то агрессивным занятием, например сражаетесь с мифическим драконом или наносите удар тому, кто вас обидел. Постарайтесь выплеснуть свой гнев в этой фантазии.

d. Можете ли вы установить эмоциональную связь между тревогой и гневом? Связаны ли для вас эти эмоции?

3. Постарайтесь вспомнить ссору, в которой вы переходили в защиту, а другой человек пытался вызвать у вас чувство вины. Хорошо, если эта ситуация будет вызывать у вас сильные чувства.

a. Испытывали ли вы острое желание защитить себя и одержать победу над другим человеком? Доводилось ли вам вести с ним (или с ней) мысленный спор после ссоры?

b. Можете ли вы, вспоминая эту ситуацию, на время забыть о защитном механизме и подумать, где вы могли быть действительно виноваты, хотя бы частично? Испытываете ли вы угрызения совести или чувство стыда?

c. Если да, опишите свои обидные, жестокие или ошибочные действия. Не упоминайте о роли другого человека, описывайте только собственное поведение.

d. Если вы все еще общаетесь с этим человеком, постарайтесь поговорить с ним и принять ответственность за свои ошибки. Не упоминайте о том, как воспринимаете его поступки и что, по вашему мнению, он должен был сделать.

e. Внимательно следите за своими чувствами и возможной сменой ролей. Осознал ли другой человек собственную ответственность? Или он по-прежнему пытается заставить вас чувствовать себя виноватым?

Что дальше?

Эти упражнения призваны помочь вам проанализировать свои привычные роли и выйти за рамки обычного поведения. В третьей части книги, когда мы будем подробно обсуждать методы отключения защитных механизмов, я буду постоянно подчеркивать важность подобных усилий для борьбы с теми защитами, которые прочно укоренились в вашей психике. Нам бывает трудно понять защитные аспекты собственной личности и то, насколько важную роль они играют для нашей самоидентификации.

Теперь сосредоточьтесь на этих парах и подумайте, не характеризуют ли они отсутствие взаимности в ваших отношениях:

- *Сильный родитель – беспомощный ребенок;*
- *Полное спокойствие – эмоциональные американские горки;*
- *Всегда прав – всегда виноват.*

Не ищите крайностей. Эти роли могут проявляться очень тонко и почти незаметно, поэтому для их выявления придется приложить усилия.

Как я уже говорил ранее, когда мы проецируем какой-то аспект своего опыта – зависимость, сильную эмоцию или стыд, – мы часто ищем того, кто «возьмет» его на себя. Для начала проанализируйте свои отношения и подумайте, не проецируете ли вы что-либо друг в друга?

Глава 9

Контроль

Да, я обычный человек,
Который хочет одного —
Чтобы не трогали его,
И жить хочу один весь век.
Моя прекрасная леди (1956)

Суеверия

Известный бихевиорист Б.Ф. Скиннер однажды провел ряд опытов с голубями. Голодных птиц сажали в клетку, соединенную с механизмом, который автоматически через равные интервалы времени

подавал им корм вне зависимости от того, как птицы вели себя перед этим. Скиннер обнаружил, что голуби связывают появление корма с тем, что они делали в момент его получения, и продолжали совершать те же действия, часто странные и ритуализированные, словно между ними и выдачей корма существовала причинно-следственная связь. Другими словами, голуби поверили, что своим поведением могут влиять на поступление пищи.

Эти действия Скиннер сравнил с человеческими предрассудками и суевериями – например, с ритуалами на удачу в азартных играх. В племенных культурах подобные суеверия весьма распространены; многие пантеистические религии прибегают к обрядам (например, жертвоприношение животных), чтобы повлиять на решения богов. Или, например, в современной Америке профессиональные бейсболисты часто имеют свои особые ритуалы, которые они выполняют перед игрой. Суеверия окружают нас повсюду.

Многие считают, что раскрыть зонтик в помещении, пройти под лестницей или встретиться с черным котом – к неудаче, поэтому они стараются избегать подобных ситуаций, чтобы не навлечь на себя несчастье. В древности считалось, что при сморкании душа может покинуть тело через нос, и нужно произнести соответствующие слова, чтобы дьявол ее не похитил. Даже сегодня, когда кто-то чихает, мы часто говорим: «Будьте здоровы!»

Вы никогда не скрещивали пальцы и не просили друзей пожелать вам удачи перед особенно важным делом? Словно ваши пальцы и слова окружающих могут хоть как-то повлиять на результат!

Суеверия отражают желание оказать влияние на непредсказуемый мир, ощутить контроль над происходящим, хотя в действительности мы часто оказываемся совершенно бессильны. Вера в то, что скрещивание двух пальцев приносит удачу, утешает нас и повышает нашу уверенность, но, честно говоря, это действие влияет на внешние события ничуть не больше, чем странное поведение голубей Скиннера на поступление корма.

Беспомощность и контроль

Ощущать беспомощность всегда тяжело. Попытки обрести контроль над обстоятельствами с целью уменьшить чувство слабости – совершенно естественная реакция. Например, в США, где часто

случаются торнадо, люди обычно строят специальные укрытия; в Калифорнии в каждом доме есть специальные комплекты на случай землетрясения; в Луизиане военные инженеры строят дамбы, чтобы контролировать наводнения. Мы делаем все, что в наших силах, чтобы хоть как-то контролировать непредсказуемую окружающую среду, но, честно говоря, мы гораздо слабее, чем нам кажется.

Большинству из нас трудно жить с осознанием этого факта. Невозможно постоянно понимать, что ты ничего не контролируешь и не можешь предугадать, что случится дальше. Вот почему нам так комфортно вести привычную рутину и следовать традициям. Они позволяют почувствовать, что мы можем предсказать будущие события. Размеренная жизнь обеспечивает спокойствие перед лицом странного и непредсказуемого мира. Порядок, традиции и рутина – это здоровые защитные механизмы; маленькая «ложь», которую мы говорим себе, чтобы справиться с тревогой относительно неконтролируемого мира. Но в крайней форме они порождают собственные проблемы.

Для многих людей рутина становится настолько застывшей и безжизненной, что они абсолютно лишаются эмоциональности.

Так называемые аккуратисты борются с тревогой, устанавливая полный контроль над своим окружением, доводя тех, кто находится рядом с ними, до безумия.

Тот, кто стремится к контролю с помощью компульсивных ритуалов, часто сам же от них и страдает.

Иногда нам трудно справиться с непредсказуемостью собственных чувств. Мы не понимаем, почему испытываем те или иные эмоции, что вызвало их и как долго они будут длиться. В главе 2 я рассказывал о своей клиентке Шэрон, которая пыталась избавиться от эмоций ритуализированным и строго контролируемым образом – перееданием и очищением желудка. В моей практике были женщины, которые причиняли себе увечья. Хотя психологические причины самоповреждения довольно сложны, все они резали себя, чтобы установить контроль над собственной болью.

«Я режу себя в определенном месте. Я могу определять, когда это произойдет и что я буду чувствовать. Это продлится ровно столько, сколько я захочу».

Как и все защитные механизмы, контроль может помочь нам справиться с мучительными эмоциями, но когда он становится слишком сильным или глубоко укоренившимся, то создает новые проблемы.

Зависимость и контроль

Когда мы вступаем в отношения с другим человеком, он становится для нас очень важен и начинает влиять на наши чувства. Когда я влюбляюсь, то наделяю этого человека колоссальной силой. Он может причинить мне боль. Если он становится моим другом, то с легкостью может ранить меня своим безразличием или нечутким поведением. Даже служебные отношения, например с начальником, способны вызвать очень болезненные эмоции, не поддающиеся контролю.

Одна из причин, по которой люди вступают в брак, заключается в том, чтобы обрести базовые ощущения предсказуемости и контроля над такими пугающими чувствами, как ревность или страх быть брошенным. Учитывая огромное количество разводов и растущую в современном обществе тенденцию к отказу от вступления в брак, можно сказать, что чувство уверенности – это всего лишь иллюзия, но большинство людей все же его жаждут. На желание жениться влияют и другие факторы, эмоциональные и биологические, но главную роль все же играет стремление к постоянству.

Желание верить в то, что можно рассчитывать на другого человека (супруга, друга или коллегу), совершенно естественно. Но доведенная до крайности жажда *абсолютной определенности* ведет к поведению, которое обычно называют *контролирующим* или *собственническим*.

Ревнивый мужчина, который хочет знать в мельчайших деталях график своей спутницы.

Микроменеджер, который пытается управлять всем, что его подчиненные делают на работе.

Друг, который считает вас своей собственностью, хочет знать все о вашей жизни и участвовать во всем, что вы делаете.

Другими словами, когда потребность в других людях заставляет нас чувствовать себя беспомощными, мы пытаемся ими управлять. Возможно, вы помните Брайана, о котором я говорил в главе 2. Он был женат на абсолютно покладистой женщине, но все же тайно установил

камеры в доме, чтобы следить за ней. Меньше всего ему нужен был контакт с ней.

Он вступил в эти отношения, чтобы контролировать ее, как истинный собственник. Другие люди считают такую уязвимость невыносимой, особенно если в детстве они столкнулись с ситуацией, которая показала им, что быть слабым небезопасно. Чтобы избежать подобного опыта, они полностью закрываются от близких отношений и предпочитают жить в изоляции.

Тайный контроль

Все мы знаем властных людей, которые активно стремятся все и всех контролировать. Но существуют и другие, менее заметные формы контроля. Некоторые люди стремятся управлять своими партнерами через факт собственной беспомощности. Они кажутся очень зависимыми и несамостоятельными, но в действительности им хочется контролировать близкого человека. Такие люди бессознательно верят, что их беспомощное поведение *заставит* партнера принять на себя роль родителя, и тогда им можно будет манипулировать, добиваясь желаемой эмоциональной или финансовой поддержки.

Иначе говоря, человек, который кажется абсолютно нуждающимся, воспринимает реальную зависимость точно так же, как и тот, кто пытается контролировать всех вокруг. Они оба защищаются от осознания потребности в ком-то, но по-разному: один использует активный контроль, другой – незаметные попытки манипулирования. Те, кто кажутся слабыми и инфантильными, могут подсознательно считать, что все ниточки у них в руках и они способны управлять окружающими людьми, словно марионетками.

Согласно культурному стереотипу, зависимыми чаще всего бывают женщины, но так бывает не всегда. В самом начале моей карьеры у меня был клиент – молодой мужчина по имени Терри. Он страдал от тяжелой депрессии. За плечами у него были отношения со зрелыми мужчинами, которые финансово содержали его. В то время я работал в недорогом консультационном центре. Но даже при наших скромных ценах на услуги Терри было сложно оплачивать сеансы, из-за чего он пытался манипулировать мной, используя мой страх за его благополучие, когда он заболел анорексией. Таким образом он хотел добиться бесплатного лечения.

Когда он потерял работу и сообщил мне, что не может больше оплачивать терапию, я уже был готов согласиться работать с ним бесплатно, но руководитель помог мне понять стратегию воздействия клиента на меня. Я сообщил Терри, что он все же должен оплачивать минимальную сумму (5 долларов за сеанс), и он пришел в ярость от того, что ему не удалось заставить меня заботиться о нем. Работа с этим клиентом многому меня научила. Я понял гнев и страх *истинной* зависимости, стоящие за подобными манипулятивными формами беспомощности.

Я продолжал стоять на своем. Терри нашел другую работу, которую тоже потерял. Но со временем он все же научился заботиться о себе.

В повседневной жизни многие из нас сталкиваются с подобными драмами, но в меньших масштабах.

Например, случалось ли вам «забывать» про какие-то домашние дела, которые вы обещали сделать своему партнеру, втайне надеясь (возможно, неосознанно), что кто-нибудь сделает их за вас? Та же динамика порой стоит за прокрастинацией: если откладывать определенное дело достаточно долго, то найдется кто-нибудь, кто все сделает сам.

Случалось ли вам игнорировать свои нарастающие финансовые трудности так долго, что к тому времени, когда вы обратили на них внимание, вам пришлось просить родителей о помощи?

Мужчина, который не может поддерживать порядок в своей квартире, часто мечтает, что приедет мама и все сделает, если только ему удастся убедить ее в необходимости этого. Я не говорю о парнях, которые совершенно нормально чувствуют себя в бардаке. Я знаю и женщин, мечтающих, чтобы в их квартире кто-нибудь убрался за них.

Проанализируйте глубинный смысл беспомощности, и вы наверняка обнаружите свою непереносимость реальной зависимости и тайное желание контроля через принуждение.

Самооценка и контроль

Как я уже говорил ранее, когда человек становится важен для нас, он получает возможность влиять на наши чувства, в том числе и на наше отношение к самим себе. Если человек, которого я ценю и уважаю, меня отвергает, это сразу же снижает мою самооценку, какой

бы высокой она ни была. Хотя взаимоотношения определенным образом нас поддерживают, но при этом они повышают нашу уязвимость.

Поскольку мы – животные социальные, и нам нужно проявлять свою индивидуальность в отношениях с другими людьми, то даже случайные знакомые и незнакомцы могут повлиять на нашу самооценку. Если на первом свидании оказалось, что ваша заинтересованность во второй встрече не взаимна, это причинит вам определенную боль. Если вы рассказываете новому знакомому любимую историю, а он демонстрирует полное отсутствие интереса, это снижает вашу самооценку.

Мы все в определенной степени пытаемся управлять тем, как воспринимают нас другие люди. *Выставить себя в лучшем свете* – значит подчеркнуть все свои сильные стороны. Не полагаясь на случай, мы пытаемся управлять впечатлением другого человека, заостряя внимание на своих лучших качествах. *«Я хочу, чтобы ты воспринимал меня именно так – обрати внимание на эти качества»*. В некоторых ситуациях, например во время собеседования, хорошее первое впечатление очень важно, и попытки подобного контроля имеют смысл.

Знакомясь с кем-то на вечеринке, большинство из нас также старается произвести наилучшее впечатление, что совершенно понятно и даже естественно. *«Я расскажу вам о моей успешной карьере и об отпуске в Европе прошлым летом, но не стану упоминать о том, что моя дочь недавно бросила колледж, чем вывела меня из себя»*.

Но если желание понравиться доведено до крайности, то человек изо всех сил старается сделать так, чтобы окружающие восхищались им и завидовали ему. В ход идут такие преувеличения и искажения, что они уже граничат с ложью. Иначе говоря, мы имеем дело с психологическим защитным механизмом. *Обратите внимание на эти мои замечательные качества, чтобы вы не заметили всего того, что я не выношу в себе*. В основе нарциссизма лежат защитные попытки контролировать то, как вас воспринимают другие люди.

Более подробно об этой динамике мы будем говорить в главе 11.

На что обратить внимание

За исключением скрытого типа контроля, который маскируется под беспомощность, этот защитный механизм проявляется в определенных чертах характера, и их трудно не заметить. Большинство из нас старается в какой-то степени управлять своей жизнью, что вполне естественно, но выявить тех, кто склонен к чрезмерному контролю, достаточно просто. Про таких людей обычно мы говорим следующее:

- *«Она слишком любит командовать».*
- *«Почему тебе вечно нужно выяснять все до мельчайших деталей?»*
- *«Тебе нужно все контролировать, без этого ты не можешь!»*
- *«Все всегда должно быть так, как хочет он... и никак иначе».*
- *«Что за аккуратист!»*

Эти фразы наглядно показывают, что маниакальное стремление к контролю часто определяет личность человека.

Потребность и зависимость

Некоторые люди изо всех сил стараются никогда не чувствовать ни нужды, ни зависимости. Когда это доходит до крайности, они становятся одиночками и начинают избегать близости. Вспомните Генри Хиггинса из фильма «Моя прекрасная леди», который клялся, что «никогда не впустит женщину в свою жизнь». Люди, стремящиеся к абсолютной независимости, как и Генри Хиггинс, никого не подпускают к себе. Они либо отвергают потенциально интересные знакомства, либо какое-то время поддерживают общение с кем-то, а потом, почувствовав сближение, рвут отношения.

Чтобы обладать полным контролем над своей жизнью, такие люди никогда не позволяют себе зависеть от кого-то, оставляя за собой право жить так, как им нравится, и делать только то, что им хочется. Они хотят казаться совершенно безразличными к человеческим отношениям, клянутся никогда не жениться, но в действительности всего лишь боятся собственной беспомощности и зависимости.

«Мне никто не нужен».

Если вам кажется, что у вас «боязнь близости» (так обычно называют подобные проблемы), возможно, это связано со страхом потери контроля, которая может произойти, если позволить себе эмоционально сблизиться с кем-то. Вы боитесь, что, став уязвимым,

потеряете свою способность предсказывать собственные чувства. В крайней форме такая защита может привести к отстранению от друзей и родственников. Если тебе никто не важен, то никто не может причинить тебе боль. Это особенно относится к тем, кому ближе всего оказались утверждения из **групп 1 и 3**.

Есть и противоположная крайность. Некоторые люди очень быстро формируют новые привязанности и сразу же хотят установить контроль над партнером. Один мой знакомый с поразительной проникательностью однажды заметил: «Я не завожу друзей, я беру заложников». Возможно, и вы знаете кого-то, кто хотел стать вашим лучшим другом сразу же после знакомства. Такие люди – настоящие собственники и могут ревновать вас к другим друзьям. На определенном уровне они хотят полностью владеть вами.

Подобная тенденция часто прослеживается в семейных отношениях, где есть проблема сепарации. Родителям трудно видеть, как взрослеют их дети. Для них невыносимы мысли о неизбежном расставании: утрата близости; жажда контакта, в то время как дети хотят вести собственную жизнь; ощущение собственной ненужности... Чтобы избежать этих болезненных чувств, родители могут попытаться контролировать детей и не дать им отделиться и стать самостоятельными.

В романтических отношениях собственничество проявляется, когда одному из партнеров трудно выносить разлуку. Человеку страшно осознавать свою зависимость и уязвимость, и он пытается установить контроль над партнером. Если вы – ревнивый собственник, то вам, скорее всего, трудно нуждаться в других людях, потому что в такой ситуации вы чувствуете свою несамостоятельность и неспособность управлять ситуацией. Когда вы расстаетесь и не знаете, чем занят партнер в это время, вас начинает терзать тревога. Чтобы справиться с ней, вам необходимо установить определенный контроль над любимым человеком (**группа 2**).

Если ваша жизнь представляет собой череду эмоциональных проблем и вы часто нуждаетесь в помощи, а близкие считают необходимым заботиться о вас, то они реагируют на ваше стремление получить поддержку. Вы бессознательно используете свою «беспомощность», чтобы управлять другими людьми, заставляя их спешить на подмогу. Если вы часто забываете выполнить то, что

обещали, и кому-то приходится делать это за вас; если вы откладываете решение проблем и ждете, пока кто-то не вмешается, – значит, вы бессознательно контролируете окружающих, вынуждая их заниматься вашими делами.

Эмоции

Люди, которые жестко контролируют свои эмоции, кажутся слишком сдержанными и даже отстраненными. Их жизнь идет по четкому распорядку практически без отклонений. Они хотят точно знать, что и когда будут переживать. Если вы привержены рутине и не любите перемен, если вас раздражают непредвиденные события, то вы склонны к контролю с целью свести к минимуму неожиданные эмоции в своей жизни. Это относится к тем, кому оказались близки утверждения **группы 3**.

Компульсивное поведение напоминает тщательно ритуализированную рутину. Оно служит той же цели – осуществлять контроль над неуправляемыми эмоциями и сопровождающим их чувством беспомощности. Тревожность, связанная с компульсией, говорит о внутреннем страхе перед отсутствием контроля над сильными эмоциями, которые могут внезапно захлестнуть человека. Природа подобных бессознательных чувств может быть различна, но человек, прибегающий к навязчивому поведению, всегда боится, что они окажутся невыносимыми. Такие люди боятся полного распада личности.

«Услышав новости, я буквально был сломлен».

Если вам свойственно компульсивное поведение, не поддающееся сознательному контролю, то вас, возможно, пугает мысль о том, что бессознательные чувства могут вырваться наружу, стоит лишь отклониться от строгого распорядка.

Самооценка

Желание предстать в лучшем свете совершенно естественно. Однако постоянное стремление контролировать представление людей о вас – это нечто совсем иное. Если вы тратите силы на поддержание собственного имиджа, придумываете способы воздействовать на людей или производить на них впечатление, то вы обращаетесь к контролю как к защитному механизму. Он помогает вам бороться с

чувством стыда, как сознательным, так и бессознательным. Это характерно для тех, кто выбрал утверждения **группы 5**.

Те, кто склонен к самоуничижению, используют контроль иначе. Их поведение направлено на то, чтобы добиться или даже *потребовать* опровержений: *«Это неправда! Этот костюм тебе очень идет!»* Вы наверняка говорили нечто подобное, думая, что человек критикует собственную внешность только для того, чтобы услышать комплимент. Иногда это сознательное намерение, но чаще попытка контролировать реакцию собеседника бывает бессознательной. Такие люди жаждут похвалы и признания и не могут просто ждать желаемого отклика.

Иногда человек, которого мучает внутреннее чувство стыда, сознательно занимается самоуничижением, чтобы этого не сделал кто-то другой. *«Ты не сможешь назвать меня неудачником, потому что я уже сам назвал себя так»*. Как ни трудно в это поверить, но человек не пытается вами манипулировать и заставить ему возражать. Его цель – перехватить контроль над предстоящими событиями, которые могут его буквально уничтожить. Он ненавидит себя и говорит о себе, используя оскорбительные выражения, но это лучше, чем услышать презрительную критику от окружающих. Те, кому ближе всего оказалась **группа 6**, часто прибегают именно к этому типу контроля.

Упражнения

1. Вы суеверный человек? Подумайте, не спешите с ответом. Возможно, вы иногда говорите: «Не стану рассказывать заранее, а то не сбудется». Или, может быть, у вас есть счастливые номера, которые вы используете в лотерее? Считаете ли вы себя счастливым человеком? Или вы несчастны? Как вы думаете, что определяет удачу или неудачу?

2. Проанализируйте свою жизнь и оцените значимость строгого распорядка дня. Можете ли назвать себя человеком привычки?

а. Раздражает ли вас, когда происходят нарушения в вашей привычной рутине?

б. Трудно ли вам в последнюю минуту менять заранее составленные планы?

3. Если вас называют аккуратистом, хотя вы сами так не считаете, попробуйте несколько дней вести себя иначе: оставляйте посуду в раковине на ночь; вешайте одежду на спинку стула, а не в шкаф; не застилайте постель. Постарайтесь как можно дольше не убираться. Внимательно следите за своими реакциями и описывайте свои ощущения.

4. Если вы склонны все контролировать и принимать решения, попробуйте на несколько дней отступить в сторону. Если кто-то просит вас сделать выбор за него, отказывайтесь. Если же вы всегда полагаетесь на других, попробуйте взять инициативу в свои руки, пусть даже всего на несколько дней. Заставьте себя стать более решительным, даже если не уверены, как лучше поступить в той или иной ситуации. Следите за чувствами, которые вызывает у вас непривычное поведение. Особое внимание уделяйте любым переменам в отношении к себе и к окружающим.

5. Подумайте о случае, когда вы ощущали себя совершенно беспомощным. Постарайтесь вспомнить, что вы чувствовали, и максимально подробно опишите то состояние. Если ничего не приходит в голову, представьте ситуацию, в которой вам будет страшно из-за потери контроля. Опишите ее максимально ярко.

а. Как вы сумели (или сумели бы) успокоиться в ситуации, когда вы беспомощны?

б. Что помогает вам обрести хоть какой-то контроль над ситуацией?

6. Проанализируйте роль контроля в ваших отношениях с друзьями, родными и партнерами.

а. Кто обладает самым сильным контролем и как это проявляется? Выявить властного человека проще всего, но попробуйте определить свое или чужое пассивное поведение, которое является проявлением тайного контроля.

б. Если вы состоите в браке или романтических отношениях, подумайте, не обладает ли кто-то из вас большим контролем в сексуальной жизни, чем другой? Возможно, кто-то один из вас решает, когда и как часто вы занимаетесь сексом?

с. Если это так, то попробуйте поменяться ролями. Если большим контролем обладаете вы, позвольте партнеру устанавливать условия.

Если вы – человек пассивный, попробуйте стать более инициативным в сексуальном плане.

Что дальше?

Эти упражнения призваны показать ваши типичные модели поведения и помочь вам выйти из зоны комфорта. Определение защитного механизма еще не ведет к переменам. Вам нужно понять принцип его работы и сознательно изменить свое поведение ради развития. Более подробно о важности выбора мы будем говорить в главе 13.

Теперь попробуйте проанализировать свою привычную рутину, а также те ощущения, которые возникают, когда вы сознательно ее нарушаете. Начните с малого: если вы каждый день завтракаете одинаково, попробуйте приготовить что-то другое; если вы каждую неделю смотрите одни и те же программы по телевизору, то вместо этого сходите в кино, начните читать книгу или отправьтесь на прогулку. Откажитесь от привычного и комфортного и смело идите навстречу неизвестному. Обязательно анализируйте свои чувства и ощущения.

Затем сделайте еще более серьезный шаг и займитесь чем-то совершенно новым – возможно, тем, в чем вы чувствуете себя уязвимым и что не поддается вашему контролю (конечно, это должно быть безопасно). Например, в юности я не мог ходить в кино или кафе в одиночку. Это вызывало у меня сильную тревожность. Попробуйте найти для себя какой-то досуг, который провоцирует у вас подобные чувства. Не бойтесь. Помните, что для того, чтобы измениться и начать делать что-то новое, нужно иметь смелость.

Глава 10

Мышление^[37]

Майкл: Я не знаю никого, кто мог бы прожить день без двух-трех первоклассных рациональных объяснений. Это гораздо важнее секса.

Большое разочарование (1983)

Многие из нас постоянно ведут с собой мысленный разговор, даже скорее монолог, который мы называем *мышлением*. Оно занимает центральное место в осознании самих себя как разумных существ.

«Я мыслю, следовательно, я существую», – сказал Декарт. Самоощущение возникает благодаря словам, проносящимся в разуме человека.

Мышление кажется процессом конструктивным и, конечно же, таковым и является. Без него человек не мог бы творчески реагировать на мир, делать открытия, придумывать новые изобретения и так далее. Оно позволяет нам сначала «примерять» действия в своем воображении, а затем переносить их в реальность, и это часто спасает нас от серьезных ошибок. Многие мудрецы советуют сначала думать, а лишь потом делать.

- *Не зная броду, не суйся в воду.*
- *Слово не воробей: вылетит – не поймаешь.*
- *Поспешишь – людей насмешишь.*

Все эти пословицы говорят о том, что мысль как воображаемая форма действия может уберечь нас от боли и сожалений. Мышление – это самый ценный инструмент в человеческом арсенале.

С другой стороны, иногда эта способность оборачивается против нас и становится помехой, даже своего рода мучением. Вы никогда не страдали бессонницей из-за навязчивых мыслей?

Чувствовали ли вы себя обеспокоенным чем-то – например, ссорой с другом или важным решением, которое касается вашей карьеры, – и обнаруживали, что *не можете перестать* думать об этом, даже если хотите? Порой такие *непрерывные* мысли становятся настоящей пыткой.

Если мышление часто представляет собой некий внутренний монолог, постоянный разговор с самим собой, то возникает вопрос: что, если то, что мы говорим себе, *неправда*? Иногда это поток внутренней лжи, уводящий нас от неприятной истины или скрывающий болезненную реальность. В таких случаях мышление становится психологическим защитным механизмом.

В этой главе мы рассмотрим два основных вида мышления как защитного механизма: рационализацию и интеллектуализацию. Затем мы обсудим, как процесс мышления может стать формой психологической защиты.

Рационализация

- *«Перестань обманывать себя!»*

- «Брось, взгляни на вещи реально!»
- «Ты обманываешь самого себя!»

Примерно так мы говорим, когда считаем, что собеседник обманывает сам себя. Он высказывается, объясняет нам свое видение ситуации, а мы уверены, что он убедил себя в этой точке зрения только потому, что *хочет* в нее верить, и не видит истинного положения дел. Мы называем это *принятием желаемого за действительное*. Таким образом, перед нами ментальный процесс самообмана, включающий в себя внутренний диалог, поддерживающий ложь.

Иногда эта ложь является *оправданием* каких-то чувств, мотивов или поступков, а также попыткой сделать их приемлемыми или ценными. Другими словами, мы испытываем определенную неуверенность в чем-то, но пытаемся найти этому объяснение.

«Нет ничего страшного в том, что я скачал пиратскую копию этого диска. Я – бедный студент, а алчные компании зарабатывают столько денег, что для них это все равно ничего не значит».

Мы ищем оправдания своим поступкам – рационализируем их, – когда не хотим брать на себя полную ответственность за свои действия.

«Я получил такую низкую оценку потому, что преподаватель меня не любит (а вовсе не из-за того, что я слишком мало работал)».

Мы ищем логические объяснения собственным поступкам, делая их абсолютно обоснованными, хотя на самом деле нами руководили чувства, в которых мы не можем признаться даже самим себе.

«Я купила новое платье, потому что мне совершенно нечего надеть на вечеринку Джейн (это вовсе не связано с тем, что я знала, что мой бывший тоже там будет, и я должна выглядеть особенно хорошо и счастливо, словно наш разрыв меня ничуть не расстроил)».

Как говорит Майкл из фильма «Большое разочарование», мы постоянно рационализируем свои чувства и поступки. Это часть повседневной жизни, и с этой задачей трудно справиться, не обманывая себя. Мы часто твердим себе, что *все к лучшему*, чтобы избавиться от чувства утраты или сожаления. *«Все происходит не просто так»*, – говорим мы, хотя на самом деле жизнь очень непредсказуема. Рационализация помогает почувствовать, что мы живем в упорядоченном мире, который развивается по определенному

плану. На самом же деле в хаотичной вселенной болезненные и неприятные вещи случаются с нами без всяких причин.

Укрепление самооценки – еще одна сфера, в которой рационализация играет важную роль. *«Диана получила это повышение вместо меня, потому что она ужасно амбициозна и бессовестна, и ей удалось обвести начальника вокруг пальца»*. Поверить в такую историю легче и приятнее, чем знать, что Диана более талантлива и лучше справится с этой работой. *«Элен предпочла мне Дэвида, потому что у него много денег и хорошая машина»*. А может быть, она просто находит Дэвида более интересным и привлекательным мужчиной?

Чаще всего подобная рационализация является не самым мощным защитным механизмом. Истина часто лежит на поверхности. Достаточно небольшого толчка – например, кто-то может озвучить нам правду, не прибегая к критике и обвинениям, – и мы признаем ее без особого сопротивления.

Интеллектуализация

Если рационализация как защитный механизм предлагает объяснения *конкретных фактов*, которые более приемлемы, чем истинные, то интеллектуализация помогает сдержать *весь спектр тревожных эмоций*. Рационализация – это случайная белая ложь самому себе; интеллектуализация – это целая система, которая воплощает в себе большую, постоянную ложь: *никаких тревожных эмоций, только холодное мышление*. Первое – это точечная, периодическая защита; второе – механизм постоянный, определяющий характер человека.

Зигмунд Фрейд никогда не использовал термин «интеллектуализация», хотя прекрасно понимал, что умственный процесс может использоваться как защита. Его дочь Анна Фрейд в книге «Психология “Я” и защитные механизмы»^[38] посвятила этой теме целую главу под названием «Интеллектуализация в пубертате». Она считала, что «растущие интеллектуальные, научные и философские интересы этого периода представляют собой попытки овладения стимулами и связанными с ними эмоциями»^[39], и полагала подобные усилия относительно нормальными для подростков.

Если вы выросли на сериале «Стартрек» конца 1960-х годов, как я, или если вы познакомились с ним по телевизионным повторам,

кинематографическим сиквелам или DVD, то наверняка запомнили полувулканца мистера Спока, который сознательно отключил эмоции и развил мощный интеллект, чтобы справляться с любыми ситуациями. Другой герой – Капитан Кирк, – напротив, чаще всего действует под влиянием страстей. Мистер Спок лучше любого другого персонажа поп-культуры демонстрирует интеллектуализацию и то, как она определяет характер человека.

Таких людей иногда называют интеллектуалами. Порой можно услышать, как кто-то говорит, что живет головой, а не сердцем. Человек, который интеллектуализирует свой опыт, уделяет столько *внимания* собственным мыслям, что у него не остается ни времени, ни сил на то, чтобы замечать происходящее в его теле.

Наблюдение за телесными ощущениями помогает нам осознавать свои чувства. Поток слез, сдавленность в груди и прерывистое дыхание – все это показывает мне, что я испытываю печаль. Но если я слишком занят собственными мыслями, то могу не заметить этих ощущений и, следовательно, не смогу осознать эмоцию. Даже если я отмечу определенную грусть, то могу быстро переключиться от происходящего в теле на мысли, чтобы избавиться от неприятного чувства.

Другими словами, интеллектуализация – это большое и продолжительное стремление перевести внимание с телесных ощущений, связанных с чувствами, в область разума, свободную от них.

Раннее развитие

Люди, для которых свойственна интеллектуализация, часто отличаются ранним развитием. В детстве они не чувствовали себя в безопасности. Им не нравилось быть маленькими, зависимыми и находиться во власти своих эмоций. Хотя так бывает не всегда, но раннее развитие порой ведет к псевдозрелости. У таких детей формируется интеллектуальное «Я», не связанное с эмоциональным опытом. Если родители целиком сосредоточены на собственных достижениях и мечтают, чтобы ребенок воплотил их идеализированные ожидания, то он чувствует, что не имеет права быть беззащитным, с нормальными страхами и эмоциональными перепадами, которые являются частью взросления.

Достигнув зрелости, такие люди чувствуют себя самозванцами. Сны, в которых они могут появиться на экзамене неподготовленными или оказаться обнаженными среди чужих людей, отражают бессознательный страх перед тем, что интеллектуальное превосходство окажется всего лишь фикцией. Несмотря на развитые вербальные навыки и впечатляющую способность оперировать фактами, таким людям кажется, что они выросли только физически, а внутри у них скрывается слабый и уязвимый ребенок.

Много лет назад одна моя клиентка рассказала мне удивительный сон, который точно отражает механизм интеллектуализации и то, от чего он защищает. Ей приснился человек в белом халате, академической шапочке и больших темных очках (как у ученого Пибоди из мультфильма «Приключения мистера Пибоди и Шермана»). Но под его белым халатом скрывались подгузники! Так, отстраненный, научный интеллект может предложить путь к избавлению от пугающих детских чувств.

Возможно, среди ваших знакомых есть кто-то с таким же взглядом на мир, как у мистера Спока. Такой человек редко поддается эмоциям и всегда старается быть объективным. На бессознательном уровне он безумно боится своих непредсказуемых, неконтролируемых чувств и бежит от них в свободное от эмоций царство мыслей.

Процесс мышления как защита

В случае псевдозрелости ребенок ищет защиту в преждевременном интеллектуальном развитии. Это своего рода отрицание: *«Я – не маленький, беспомощный и неопытный, а развитый и знающий человек»*. У таких детей интеллектуальное и вербальное развитие происходит преждевременно, в отрыве от реального опыта – как *защита от него*. Слова начинают жить собственной жизнью и часто ощущаются как почти волшебная возможность защититься от боли или уменьшить ее.

По словам родителей, начав говорить, я сразу стал произносить полные предложения – не было никакого детского лепета и неуверенных попыток овладеть языком. Во время курса психотерапии мой врач предположил, что это был мой способ выразить ненависть к ощущению себя маленьким и неопытным. Мне хотелось вырасти сразу же, не проходя через весь длительный процесс реального взросления.

Раннее речевое развитие отражало мою реакцию на депрессию матери, которую ощущали все, в том числе и я. Осваивая слова и речь, я ощущал контроль над ситуацией. Я верил, что способность мыслить помогает мне скрыться от невыносимой боли и тревоги (не только моей, но и материнской).

В результате я всегда очень высоко ценил вербальную гибкость и слишком много находился в своих мыслях, куда меня уносил ментальный поток слов. В школе я писал сочинения, которые *звучали* очень изысканно. Я мог ловко использовать термины и понятия, чтобы расположить к себе слушателей и читателей. Но область слов и идей существовала отдельно от моего личного опыта, вне контакта с ним и в отрицании его. Когда я обратился к психотерапевту, моим главным запросом было воссоединить эти две сферы.

За свою профессиональную практику я работал со многими клиентами, которые имели аналогичную психологическую защиту. Обычно я распознаю этот процесс, когда слушаю красноречивое повествование клиента о своем опыте, но при этом чувствую, что говорит он отстраненно, как наблюдатель. У таких людей «понимание» – вся область вербального мышления – функционирует отдельно от истинного смысла и помогает отстраняться от него, особенно от самых болезненных его сторон. Это можно воспринимать как внутреннюю софистику^[40]: мы постоянно обманываем себя ложными идеями и аргументами, чтобы скрыть истину.

Мысли порой начинают жить собственной жизнью, постоянно защищая нас от неприятных эмоций, но в то же время становясь мучительными для человека. Многие мои клиенты говорили о том, что страдают бессонницей из-за постоянного мыслительного потока. Как это часто бывает с мощными защитными механизмами, то, что должно было нас защищать, постепенно превращается в отдельную проблему: не так страшна боль, как защита от нее.

Сила внутренней боли объясняет, почему большинству из нас так тяжело заглушить такого рода защиту и установить ментальную тишину: если мы сделаем это, то откроется путь к страданиям – к тому, чего мы избегали все эти годы. При рационализации это означает раскрытие всей той небольшой лжи, в которой мы убеждали себя. При интеллектуализации и использовании мышления как защитного механизма задача становится более сложной: нужно проанализировать

всю структуру своего характера и всю свою жизнь, а затем научиться меньше думать и больше чувствовать.

На что нужно обратить внимание

Выявить рационализацию довольно легко. Но поскольку мышление и интеллектуализация очень прочно встроены в структуру характера, выявить их гораздо сложнее.

Потребность и зависимость

Рационализация часто проявляется, например, в тот момент, когда человек, желающий похудеть, нарушает одно из правил своей диеты.

- *«Сегодня был тяжелый день, и я заслужил небольшую порцию мороженого. А завтра я подольше побегаяю».*

- *«Ограничения слишком тяжелы для меня. Если так будет продолжаться и дальше, я вовсе брошу эту диету. Небольшая поблажка **поможет** мне не сойти с пути похудения».*

Все знают, как тяжело нуждаться в чем-то или чего-то хотеть, но не иметь возможности удовлетворить это желание. Даже если мы мечтаем похудеть, голод может оказаться невыносимым. Мы прибегаем к рационализации, чтобы объяснить отступление от долгосрочных планов ради удовлетворения сиюминутных желаний. Иными словами, мы лжем себе, чтобы получить то, чего хотим *сейчас*. Читатели, которым ближе всего оказались утверждения **группы 2**, могут использовать рационализацию подобным образом.

Те, кто борется с разного рода зависимостями, тоже часто лгут себе и окружающим. Особой изворотливостью отличаются алкоголики. Чаще всего они отрицают проблему, но порой используют рационализацию, чтобы избежать осознания ущерба, причиняемого их пагубной привычкой. *«Я не причиняю вреда никому, кроме себя»*, – типичная ложь людей, страдающих от алкогольной зависимости, в которой они убеждают себя и других.

Они также пытаются преуменьшить серьезность своей проблемы и сделать вид, что все абсолютно «нормально».

- *«У всех есть пороки. Никто не идеален».*

- *«Какой тяжелый день! Глоток вина поможет мне справиться со следующим совещанием».*

- *«Это поможет мне расслабиться и уснуть, чтобы завтра я был полон сил».*

Как правило, рационализация возникает, когда долгосрочные цели или идеалы вступают в конфликт с сиюминутным желанием, которое нужно немедленно удовлетворить. Мы пытаемся избежать боли лишений с помощью лжи об истинной природе наших мотивов или о реальных последствиях наших действий. Если вы часто ищете оправдания своей наркотической или алкогольной зависимости, нарушениям диеты или неспособности достичь поставленных целей, то, скорее всего, вы прибегаете к рационализации.

Кроме того, этот защитный механизм вступает в действие, когда мы не можем получить желаемое. Басня Эзопа «Лиса и виноград» – отличная иллюстрация этому. *«Ах, так я и знала, зелен он еще!»* – так оправдала себя лиса, когда не смогла добраться до винограда. Подобная рационализация – это ложь, которую мы говорим себе, чтобы справиться с невыносимым желанием, завистью или сожалением. Женщина, которая приводит множество причин, почему та или иная ситуация *ее вовсе не ранила*, использует этот защитный механизм, чтобы избавиться от боли. Мужчина, который логически объясняет, почему он *никогда не хотел бы* оказаться на месте друга (объективно завидном), рационализирует свою зависть. Если вы узнали себя в утверждениях **группы 1**, то вы используете эту защиту именно таким образом.

Люди, которые подсознательно боятся близости, могут иметь вполне разумное объяснение, почему они избегают ее:

- *«Я не могу строить отношения, пока не пойму, что делать с собственной жизнью».*

- *«Я считаю разумным поддерживать лишь поверхностные отношения, пока я не буду готов остепениться. Я не хочу никого обманывать».*

Мужчины и женщины, чья работа требует аналитического мышления, часто бывают так страстно увлечены своими научными исследованиями, юридическими процессами, химическим или количественным анализом, что у них просто не остается времени на романтические отношения. Они убеждают себя, что карьерный рост требует полной сосредоточенности, а это препятствует успеху в личной жизни и даже делает серьезные отношения невозможными.

Те, кто в качестве основного защитного механизма использует мышление и интеллектуализацию, полностью поглощены собственным разумом и теряют контакт с телом, не замечая его потребностей и желаний. Они могут показаться очень «сухими» (один мой клиент описал таких людей как «не имеющих сока»), слишком рассудительными и даже асексуальными. На бессознательном уровне они считают потребности и сексуальные желания пугающими. Если вас не интересует секс; если вам не хочется человеческого контакта; если вы предпочитаете жить, полагаясь исключительно на разум, – значит, одним из основных защитных механизмов для вас является интеллектуализация.

Особенно явно этот процесс проявляется у тех, кому ближе всего оказались утверждения **группы 3**.

Эмоции

Рационализация часто становится для нас оправданием невыполнения своих обязательств или проявления враждебных чувств, которые мы не можем признать. Читатели, выбравшие **группу 4**, часто полагаются на этот механизм защиты подобным образом.

- *«Если бы ко мне на ужин кто-то пришел только потому, что обещал, то я бы предпочел, чтобы этот человек остался дома. Я честно откажусь, даже если это произойдет в последнюю минуту».*

- *«Она может счесть меня жестоким, но гораздо хуже было бы не сказать правду. Честность – лучшая политика».*

- *«Это ради твоего же блага!»* – излюбленная рационализация родителей.

Иногда честность действительно является лучшей стратегией, а родители часто действуют во благо семьи, хотя эти решения могут казаться детям несправедливыми. Но порой такая рационализация просто скрывает истинные мотивы или чувства. Посмотрите, что могли чувствовать (может быть, бессознательно) люди из приведенных выше примеров:

- *«Ну и что, что я обещал прийти?! Мне позвонил Джон, и лучше я проведу этот вечер с ним».*

- *«Мне хочется отомстить ей за то, что она сказала мне вчера».*

- *«Я устала возиться с тобой. Мне приходится терпеть столько лишений, и это очень обидно. Родительство – вовсе не праздник!»*

Рационализация не дает нам признать так называемые негативные эмоции: гнев, ненависть, зависть, ревность, обиду, эгоизм и так далее. Вместо этого мы вычеркиваем эти чувства из наших воспоминаний и заменяем их логичным объяснением собственного поведения. Если вас постоянно мучает чувство недоверия или вины, то иногда это указывает на действие психологической защиты. Из-за подобных переживаний вы будете ощущать потребность постоянно оправдываться. Подробнее об этой особенности многих защитных механизмов я буду говорить в третьей части книги.

Как я уже говорил, интеллектуализация лишает нас широкого спектра эмоций и становится заметной чертой характера. Человек боится сильных эмоций и предпочитает избегать ситуаций, которые могут их вызвать.

В определенные моменты мышление как защитный механизм действует заметно сильнее, чем обычно. Когда я нахожусь в состоянии сильного стресса или беспокойства, мои мысли рассредоточиваются. Так я пытаюсь справиться с чрезмерно сильными для меня переживаниями. Если я не буду осторожен, то ночью не смогу уснуть.

Звучит знакомо?

Когда внутренний диалог ускоряется и становится более громким, это говорит о том, что болезненное чувство угрожает захлестнуть вас и вы пытаетесь от него избавиться.

Самооценка

Рационализация бывает полезна, когда мы говорим или делаем что-то, что пристыжает другого человека. После подобного инцидента люди часто стараются избавиться от чувства вины за это.

- *«Я оказал ей услугу – когда-нибудь она меня за это поблагодарит».*
- *«Ему следовало это услышать».*
- *«В конце концов, у меня было право выступить, и поэтому нет никаких причин терзаться угрызениями совести».*

Как я сказал в предыдущем пункте, мы повторяем процесс рационализации, чтобы укрепить защиту. Если вы заметили, что снова и снова объясняете себе, почему не должны испытывать чувство вины или стыда, обратите на это внимание.

Когда интеллектуализация выступает в качестве защиты, острота ума может дать ощущение превосходства, необходимого для подавления внутреннего чувства стыда. Тот, кто считает себя намного умнее и, следовательно, выше всех остальных, часто ведет себя высокомерно или снисходительно (вспомните героя Марка Цукерберга из фильма «Социальная сеть»).

Он нашел убежище в своей великолепии и укреплял свою защиту, смотря на окружающих свысока. Во время интеллектуальных споров такой человек начинает особенно гордиться, считая необходимым доказать, что все эти «недоумки» заблуждаются.

Как я буду говорить в следующей главе, человек, защищающийся от стыда, часто пытается переложить это чувство на кого-то другого. Если вы раздражаетесь в общении с другими людьми и стремитесь уличить их в промахах и ошибках; если вам непременно нужно одерживать победу в любом споре – скорее всего, ваш интеллект действует как защитный механизм от бессознательного стыда. Это характерно для тех, кто выбрал утверждения **группы 5**.

Упражнения

1. Выделите себе полчаса и сосредоточьтесь на своем внутреннем мыслительном процессе. Другими словами, обратите внимание на то, что вы думаете. Ваша цель – стать сознательным наблюдателем за самим собой.

a. Являются ли ваши мысли преимущественно вербальными? В какой степени процесс мышления напоминает внутренний монолог?

b. Чувствуете ли вы, что можете контролировать свой мыслительный поток? Можете ли вы начинать и останавливать его по собственному желанию? Способны ли направлять его по своему усмотрению?

c. Теперь попробуйте достичь ментальной тишины и посмотрите, удастся ли вам заглушить свои мысли. Переключите внимание на свое тело, а именно на те участки, где могут отмечаться эмоции: лицо, живот, горло, корпус.

d. Как долго вы можете сохранять спокойствие разума, прежде чем мысли снова начнут появляться? Отмечали ли вы какие-то телесные ощущения в это время? Вызывали ли они у вас дискомфорт?

2. В день, когда у вас не слишком много дел, устройте себе небольшой пост – пропустите один или два приема пищи и не перекусывайте. Пейте только воду или сок. Следите за тем, как нарастает чувство голода. Пытались ли вы рационализировать нарушение поста? Удалось ли вам найти вполне разумное оправдание, чтобы поесть?

3. Если вы считаете, что у вас есть какая-то зависимость – например, от наркотических веществ или секса, – постарайтесь воздерживаться от удовлетворения своего желания как можно дольше.

a. Если вам удастся воздерживаться достаточно долго, вы сможете понять то, чего пытаетесь избежать с помощью зависимости.

b. Это также поможет выявить способы, с помощью которых вы пытаетесь мысленно оправдать свою привычку. Внимательно прислушивайтесь к своему мыслительному процессу, к словам, звучащим у вас в голове. Вы придумываете себе оправдания или вполне убедительные причины для того, чтобы не бросать свое пагубное пристрастие?

4. Когда происходит что-то неприятное, и вы ловите себя на том, что постоянно думаете об этом, попробуйте остановить свой поток мыслей. Посмотрите, как долго у вас получится удерживать тишину в голове. В отличие от того, как я просил вас выполнять другие упражнения, здесь я попрошу действовать иначе:

a. Не пытайтесь описать то, что чувствуете.

b. Не записывайте ничего.

c. Не пытайтесь понять или осмыслить свои ощущения.

d. Просто обратите внимание и невербально зафиксируйте свой опыт. Не расстраивайтесь, если это упражнение окажется очень сложным.

5. Постарайтесь вспомнить момент, когда вы вступили в серьезный конфликт с кем-то, а потом пытались оправдать свое поведение.

a. Запишите логическое объяснение своего поведения. Напрягитесь и найдите как можно больше аргументов.

b. А теперь представьте, что кто-то отстаивает противоположную точку зрения и объясняет, почему каждая из ваших причин недостаточно убедительна. Хочется ли вам защититься?

с. Представьте, что на самом деле ни одной обоснованной причины нет. Что вы чувствуете?

6. Высоко ли вы цените свой интеллект? Гордитесь ли своим умом?

a. Как вы относитесь к людям, которые менее умны, чем вы?

b. Можете ли вы вспомнить случай, когда в пылу спора не могли четко мыслить и сформулировать свои мысли? Что вы чувствовали в тот момент?

c. Вы когда-нибудь намеренно пытались выставить кого-то глупым, потому что он придерживался мнения, которое отличалось от вашего? Максимально подробно опишите свое отношение к этому человеку и его взглядам.

d. Теперь попробуйте поставить себя на его место. Включите воображение и постарайтесь почувствовать его эмоции.

e. Если вам удастся испытать его стыд или унижение, то это поможет вам осознать те чувства, которые вы пытаетесь отогнать от себя.

Что дальше?

По собственному опыту я могу сказать, что большинство людей в той или иной степени использует защитные механизмы, описанные в этой главе. Поскольку процесс мышления лежит в основе человеческого сознания, очень важно относиться к собственным мыслям слегка скептически, чтобы вовремя замечать попытки самообмана. Упражнения из этой главы должны помочь вам в этом. Также благодаря им вы сможете научиться переключать внимание с разума на тело. В третьей части книги я более подробно расскажу о процессе локализации чувств.

Хотя это относится ко всем упражнениям во второй части книги, вам нужно особенно постараться, чтобы обобщить полученную из этой главы информацию и начать регулярно применять ее в своей повседневной жизни. Мышление позволяет нам оправдать все защитные механизмы, которые мы используем как вторичную психологическую защиту. Поэтому настроиться на подобные мысли и подвергнуть сомнению их обоснованность – это первый шаг на пути избавления от защитных механизмов, о чем мы будем говорить в заключительной части этой книги.

Глава 11

Защита от стыда

Женщина... настолько гадкая внутри, что не смогла бы жить, не будь она настолько прекрасна снаружи.

Семь (1995)

Из всех болезненных эмоций, описанных в этой книге, самое мучительное и невыносимое чувство – стыд. Мой взгляд на стыд и его истоки, вероятно, отличается от ваших представлений, поэтому, прежде чем перейти к наиболее распространенным способам защиты от этого чувства, позвольте мне совершить краткий экскурс в нейробиологию и раннее младенческое развитие.

При рождении мы, люди, очень уязвимы и полностью зависим от своих родителей, которые помогают нам развиваться. На этот процесс влияет реакция родителей на наши физические и эмоциональные потребности. Мы входим в этот мир с набором внутренних ожиданий и представлений о том, какими должны быть эти реакции. Д. Винникотт называет это генетическое наследие «сценарием нормальности»^[41]. Когда реакция родителей соответствует ему, это естественно и правильно. В результате мы обретаем ощущение безопасности в нашем мире и уверенность в собственной внутренней красоте. Как уже говорилось в главе 3, ранний опыт закладывает основы самооценки.

Но если реакция родителей кардинально отличается от сценария – например, если их поведение является эмоционально жестоким или травматичным, – младенец чувствует, что что-то *не так*, и теряет чувство собственной безопасности. Интуитивно он понимает, что его развитие идет неправильно, и вместо ощущения внутренней красоты младенец начинает ощущать свою ущербность и уродство.

Это чувство внутренней неполноценности я называю базовым стыдом. Переживание базового стыда, часто бессознательное, воспринимается как внутреннее уродство и убежденность в том, что если другие люди сумеют узнать нас по-настоящему, то они содрогнутся от ужаса и отвращения.

На первый взгляд может показаться, что я использую термин «стыд» в совершенно некорректном смысле слова. Но такое

употребление отражает одно из вторичных его значений – *неоправданные ожидания*. И в этом случае его можно заменить словом «жалость».

«Какая жалость, что дождь испортил наш пикник».

Предвкушая завтрашний день, мы уже представляли себе, какое удовольствие получим от запланированного пикника. Когда же реальность не совпала с этими ожиданиями, мы называем это «жалостью» в смысле, отличном от основного значения этого слова, но все же связанном с ним. Когда речь идет о младенце, стыд возникает, если врожденное ожидание заботливой среды сталкивается с суровой реальностью жестокого поведения родителей. Такой опыт можно назвать стыдом во вторичном смысле этого слова, и он же порождает чувство стыда в его первичном значении.

Исследования Аллана Шора^[42] и других специалистов в области нейробиологии показали влияние родительских реакций на развитие мозга младенца, особенно на те его области, которые связаны с чувствами и социализацией. При сравнении результатов сканирования мозга двухлетних детей, которые росли в эмоционально неблагоприятной среде (т. е. реакция родителей не соответствовала врожденным ожиданиям ребенка), с показателями детей, росших в оптимальных условиях, ученые установили, что количество нейронов и нейронных связей у первых значительно меньше.

Другими словами, когда среда значительно отличается от сценария нормальности и ребенок не получает необходимого эмоционального отклика, мозг его развивается неправильно. Это можно сравнить с дефицитом витамина D у детей, который может мешать нормальному формированию костей. После двух лет жизни аномальные изменения мозга закрепляются. Полностью компенсировать неадекватное воспитание в этот критический период уже невозможно.

Вернемся к нашей аналогии. Невозможность восполнить дефицит витамина D приводит к необратимым деформациям скелета. Так и мозг детей, родители которых не обеспечивали им необходимой эмоциональной поддержки, получит непоправимый ущерб *на всю жизнь*. Он проявляется главным образом в сфере самооценки и способности устанавливать эмоциональные связи с окружающими.

Базовый стыд – это осознание, часто бессознательное, внутреннего ущерба, ощущаемого на глубинном уровне личности.

Сформулируем эти идеи относительно первичных психологических проблем (см. главу 2): чтобы нормально развиваться, ребенку необходимы родители, которые будут удовлетворять его потребности, научат управлять эмоциями в контексте близких и теплых отношений, а также обеспечат ощущение безопасности. Эти условия необходимы для нормального эмоционального и нервно-психического становления.

Когда же родители не дают этого, процесс развития не может протекать адекватно. Взрослея, ребенок интуитивно *понимает*, что его формирование идет неправильно, а причина этого кроется в *нем самом*.

Сразу после рождения ребенок не нуждается в идеальной среде, его удовлетворит и «достаточно хорошая», по выражению Д. Винникотта. По мере того, как мы движемся от «достаточно хорошего» к более ограниченному, травмирующему и жестокому окружению, это начинает все сильнее и негативнее влиять на развитие ребенка. Ощущение базового стыда также усиливается по этому спектру: чем хуже среда, в которой растет человек, тем сильнее будет его чувство неполноценности и, соответственно, базового стыда. Они будут сопровождать его всю жизнь.

Даже если в ранний период развития среда окажется не слишком травмирующей, стыд может формироваться, когда родители обманывают наши надежды в важных аспектах. Возможно, границы между матерью и ребенком очень размыты, и мать с трудом переносит разлуку. Она может настолько погрузиться в тревогу или депрессию, что не сможет в полной мере удовлетворять потребности ребенка. В таких случаях, когда окружающая среда не является ни «достаточно хорошей», ни абсолютно неблагоприятной, ущерб может быть менее серьезным, как и чувство стыда или внутренней ущербности.

Поэтому защитный механизм против подобных переживаний не будет доминировать в нашем характере слишком сильно.

По своему опыту могу сказать, что подобные чувства испытывает огромное множество людей.

Те, кто борется с базовым стыдом, обычно используют три защитных механизма, чтобы избавиться от болезненного осознания

этого чувства: нарциссизм, обвинение и презрение^[43]. Опираясь на свой опыт, я сопоставил эти три механизма и связал их со стыдом.

Нарциссизм – это первичная защита от бессознательного стыда. Многим из тех, кто борется с этим чувством, трудно признавать свои промахи и ошибки, и они *обвиняют* во всем других людей. Они часто проецируют чувство внутренней ущербности и испытывают *презрение* к другим людям. Давайте подробно обсудим каждый из этих механизмов.

Первичная защита от стыда

В эпиграфе к этой главе говорится о человеке, который бежит от внутреннего уродства и находит утешение в физической красоте. В знаменитом романе Оскара Уайльда портрет Дориана Грея, скрытый от чужих взглядов, отражает его страшное внутреннее «Я», в то время как внешне он остается молодым и невероятно привлекательным. За притягательной внешностью скрывалась ужасная личность – это типичная защита нарцисса. Безобразный внутри, но *идеальный* внешне.

Хотя нам всем более знакомы нарциссы, которые переоценивают собственную внешность и хотят, чтобы окружающие восхищались ими или желали их, но существуют и такие, кто идеализирует публичную сторону своей личности, чтобы избежать чувства стыда. Я привел несколько примеров подобных случаев в главе 7, говоря об идеализации в качестве защиты. Независимо от того, о чем идет речь: о богатстве, успехе, популярности, изысканности или гламуре, – многие люди хотят казаться идеальными. Они словно говорят: *«Посмотрите на меня – у меня есть все! Восхищайтесь мной! Завидуйте мне!»* Но где-то на чердаке (или, вернее, в подвале, то есть в подсознании) скрывается безобразное, пожираемое стыдом «Я», которое они никогда никому не покажут.

На своем сайте и в видео на YouTube я часто использую фильм «Аватар» в качестве метафоры бегства от стыда в идеализированное «Я», которое является вымышленным или ложным. Фрейд использовал миф о Нарциссе – греческом юноше, влюбившемся в собственное отражение, – для описания психологического явления, которое он назвал нарциссизмом. Я же использую «Аватар» в качестве мифа, проливающего свет на первичную защиту от стыда.

В начале фильма Джейк Салли получает тяжелую травму спинного мозга, из-за которой он остается парализованным. Не имея больше возможности служить в морской пехоте, он стал добровольцем для особой военной операции на планете Пандора. С помощью невероятных технологий он получает ментальную связь с аватаром – альтернативным физическим телом, которое живет на этой планете.

В отличие от парализованного Джейка, его аватар здоров, крепок, обладает колоссальной физической силой и поразительными сенсорными способностями, значительно превосходящими человеческие. Воплощение в аватаре позволяет Джейку не только выполнять недоступные для него функции, но даже превзойти свой человеческий потенциал. Жизнь на Пандоре оказывается для него более осмысленной, чем его реальная жизнь. В конце фильма он находит способ навсегда перенести свое сознание в аватар и остаться в мире На'ви.

Дэвид

Подобно Джейку Салли, мой клиент Дэвид мечтал обрести новую, более совершенную личность, чтобы скрыть причиненный ущерб. Несколько лет назад, когда чаты и ленты социальных сетей были еще в новинку, он был буквально одержим миром онлайн-отношений. Невысокий, слегка полноватый и внешне ничем не примечательный мужчина 35 лет, Дэвид страдал крайне низкой самооценкой. Детство и юность у него были сложными. Когда он был в колледже, его мать покончила с собой, а вскоре после ее смерти Дэвида отчислили. Он так и не сумел построить успешную карьеру, и большую часть своей взрослой жизни он провел либо на содержании у отца с мачехой, либо трудясь на низкооплачиваемой работе.

Дэвид страстно хотел построить серьезные отношения, но это ему не удавалось. Его постоянно тянуло к недостижимым партнерам, чрезвычайно привлекательным и успешным мужчинам, сливкам гомосексуального общества. Иногда у него начинались отношения с такими мужчинами, в которых Дэвид играл подчиненную роль: он пытался завоевать их любовь, делая для них все возможное. Естественно, они начинали беззастенчиво им пользоваться, и это его страшно обижало. Со временем обида нарастала, и происходил

конфликт, который приводил к разрыву. Дэвид был очень несчастным и одиноким человеком.

Открыв для себя чаты в Интернете, Дэвид нашел способ стать (по крайней мере, в фантазиях) тем человеком, каким ему всегда хотелось быть. Я заметил, что в анонимном онлайн-общении люди часто представляют себя совершенно не такими, какие они есть в реальной жизни. В Интернете Дэвид был моложе, выше и стройнее, у него сложилась динамичная карьера, он водил другую машину, имел собственный дом и так далее. В Интернете Дэвид имел все.

Онлайн-отношения часто переходят в общение по телефону. Дэвиду очень нравилось созваниваться с незнакомыми мужчинами и часами беседовать с ними. Следующим шагом должна была стать личная встреча. Однако в последний момент Дэвид все отменял, переносил и откладывал свидание как можно дольше. Со временем он либо переставал отвечать на телефонные звонки и исчезал из жизни потенциального партнера, либо со стыдом признавался в обмане и молил о прощении.

Дэвида терзал глубокий и невыносимый стыд, которого он не мог признать, как и свое чувство неполноценности. Из-за этого настоящие отношения казались ему невозможными. Он бежал от безобразного и несостоятельного Дэвида в Интернет, где превращался в красивого и успешного мужчину. Как Джейк Салли, он оставлял свое травмированное «Я» позади и переходил в новое, идеальное «Я».

В какой-то степени Дэвид понимал, что бежит от самого себя. Напротив, нарцисс, чья защита работает достаточно сильно, не осознает, что личность, которую он являет миру, отрицает его внутреннюю неполноценность и является вымышленной, иллюзорной. Дэвид точно знал, что не может притворяться долго, потому что он настолько кардинально изменял свой образ в Интернете, что личная встреча мгновенно разоблачила бы его ложь. Другие нарциссы обманывают себя и других людей более успешно.

Обычный и защитный нарциссизм

Когда Фрейд впервые начал говорить о нарциссизме, он рассматривал его как признак психического заболевания: отсутствие интереса и желания по отношению к другим людям и обращение этих

чувств на самого себя. Со временем Фрейд стало ясно, что нарциссизм – это часть нормального человеческого опыта.

Интересоваться собой, высоко себя оценивать и ожидать, что другие тоже будут ценить тебя – это совершенно естественно для человека. Обычный нарциссизм лежит в основе самоуважения и уверенности в себе. Но в экстремальной – защитной – форме нарциссизм перерастает в высокомерие и презрение. Вместо адекватного убеждения в собственной ценности человек начинает постоянно стараться что-то доказать.

Нарциссы испытывают потребность в демонстрации собственного превосходства. Они находятся в непрерывной связи с реальной или воображаемой аудиторией, которая должна взирать на них с завистью или восхищением. Своим поведением и словами такие люди могут незаметно (а порой и открыто) показать, что все окружающие ниже их. *«Я умнее тебя. Я больше зарабатываю. Я знаком с известными людьми, которых ты не знаешь. Я интереснее, привлекательнее, сексуальнее, харизматичнее тебя».*

Поскольку отрицание стыда и внутренней уязвимости требует постоянной внешней поддержки, нарциссам необходимо внимание других людей. *«Смотрите на меня! Слушайте меня!»* Возможно, вам знакомы нарциссы, демонстрирующие себя в физическом плане, ставящие в центр внимания свое тело с целью вызвать желание своей внешностью. Но нарциссизм проявляется по-разному. Вот несколько его типов:

- Светский зануда, который говорит только о себе и преследует лишь собственные интересы. Никто другой его не интересует.
- Безумный экстраверт, порой довольно обаятельный. Он всегда доминирует в разговоре, рассказывает занимательные истории, которые часто вовсе не подчеркивают его превосходство или завидное положение. Важнее всего для него находиться в центре внимания.
- Художник или спортсмен, который постоянно демонстрирует свой талант, требуя одобрения.

Главная цель всех нарциссов – завладеть вниманием. Они требуют заинтересованности и восхищения со стороны окружающих, потому что подсознательно чувствуют себя неполноценными, некрасивыми и ненужными.

Супер-Эго, управляемое стыдом

Люди, которые борются со стыдом, часто *ожидают* от себя идеальности, полагая, что это поможет им избежать и опровергнуть чувство своей внутренней ущербности. Когда же им не удается соответствовать собственным стандартам, они переходят в атаку.

Вы наверняка знакомы с термином «Супер-Эго» – так Фрейд назвал ту сторону личности, которая наблюдает, оценивает и критикует нас, являясь голосом нашей морали и ценностей. Фрейд предложил новый термин – «Über-ich» (то есть «Сверх-Я»), так как создается впечатление, что кто-то наблюдает за нами сверху. Однако английские переводчики выбрали слово, которое звучит более научно, и так появилось «Супер-Эго».

Это понятие вошло в повседневную речь и стало частью общего представления о человеческой психологии. Большинство из нас понимает, что имеется в виду, когда кто-то говорит о *жестком Супер-Эго*. Люди, которые борются со стыдом, часто обладают им. Их цена за несоответствие идеалу – приступ ненависти к себе, порой настолько сильный, что способен лишить веры в себя. Если говорить простым языком, то человек может чувствовать себя:

- *Абсолютно безнадежным неудачником;*
- *Бесполезным дармоедом;*
- *Ущербным и пригодным лишь для свалки.*

Возвращение стыда бывает мучительным. Боль также усугубляют приступы самоуничужения. Для человека с нарциссической защитой подобный опыт становится невыносимым. В таком случае активируются дополнительные защитные механизмы, чтобы избежать этой боли или избавиться от нее.

Обвинение

Сочетание стыда и порицания очень распространено. Люди, которые стремятся казаться идеальными и боятся возвращения стыда, очень болезненно воспринимают все, что похоже на критику. Поскольку ценой неудачи или несовершенства будет жестокая ненависть к себе, они отвергают любые замечания, перекладывая ответственность на других.

Одна из моих клиенток, Холли, использовала именно такой защитный механизм, особенно в отношениях с мужем Эриком.

После одной из ссор (обычно причиной становилось агрессивное и провокационное поведение Холли) она несколько часов обдумывала произошедшее, выявляя реальные и воображаемые недостатки своего супруга и перекадывая всю вину на него. Все это отрицательно сказывалось на ее характере.

В глубине души Холли мучилась от стыда и вины за свое ужасное поведение, которое становилось причиной большинства ссор. Во время наших сеансов мы так тщательно изучили их семейную жизнь, что я прекрасно понял динамику отношений супругов. Я живо представлял себе, как Холли вздыхает, закатывает глаза и произносит: «Этот Эрик!» Ей было трудно признать свою роль в конфликтах, потому что это наполняло ее чувством стыда и ненавистью к себе. Холли видела ситуацию в черно-белом свете: либо она совершенно права, и во всем виноват Эрик, либо она совершенно никчемная жена и человек, которому место на свалке. Как и все ярые перфекционисты, она не могла поверить в *пошаговое развитие*, которое происходит постепенно. Долгое время идея *учиться на собственном опыте* была ей совершенно чужда.

Действительно, большинству перфекционистов трудно поверить в то, что развитие может происходить не моментально, а с течением времени. Подобно Холли, они не желают признавать неудачи и свое ужасное поведение. Поэтому им так тяжело учиться на собственном опыте. Вместо этого они снова и снова наступают на те же грабли.

Презрение

Еще один мой клиент, Ян, сам начинающий психотерапевт, внимательно слушал мои замечания и часто говорил: «Но как мне понять, правы ли вы? Возможно, вы правы. Но, вероятно, противоположное мнение столь же справедливо». На первый взгляд, эти замечания казались нейтральными, но в них я чувствовал глубокое презрение к себе. Ян всегда реагировал на мои слова *собственной интерпретацией*. Говорил он снисходительным тоном, с отчетливо слышимой усмешкой. Порой он разговаривал со мной так, словно я идиот. Я часто появлялся в его снах в каком-то неприятном виде – в лохмотьях, грязный, изуродованный. Ян не хотел чувствовать собственный стыд, внутреннюю неполноценность и безобразность, поэтому он превращал в жалкого неудачника меня.

Вам наверняка знакомы такие люди, как Ян, которые ощущают свое превосходство над окружающими и умело заставляют всех чувствовать себя идиотами. Для закоренелого нарцисса идеал – это ощущать себя выше других людей. Они должны всегда чувствовать себя победителями, торжествующими над неудачниками. Такие нарциссы бесконечно соревнуются. Им нужно постоянно побеждать и доказывать, что они лучше всех. Такому типу соперничества свойственны чувства самодовольства, господства и презрения к другим.

Одержав победу над кем-то, нарцисс «доказывает», что успешно избавился от нежелательного стыда. Презрение и унижение неудачника подтверждает его идеализацию себя. В соответствии с тем, что мы узнали из предыдущих глав, можно сказать, что нарцисс *отрицает* свой стыд и *проецирует* его в другого человека.

Защита крайней степени

Когда стыд полностью доминирует в самовосприятии, а собственная ущербность ощущается очень сильно и глубоко, обычные защитные механизмы часто не срабатывают.

В таких случаях мы можем обнаружить, что нельзя защититься от истины с помощью лжи. Подобно моему клиенту Дэвиду, такие люди ищут убежища в фантазиях, но никогда не пытаются их реализовать. Вместо этого они погружаются в книги и фильмы. Замещающая самореализация помогает им уйти от стыда и своего травмированного «Я». Это можно считать скрытой формой нарциссизма.

Подобным людям приходится бороться не только со стыдом, но и с сильной ненавистью к себе. В их разуме живет эталонный образ, которому они должны соответствовать, и они жестоко критикуют себя за неспособность достичь этого идеала. Кажется, что в их жизни есть только две перспективы: быть несчастным, ущербным неудачником или идеальным, успешным человеком; быть уродливым или красивым, просвещенным или недалеким. Внешний мир они воспринимают точно так же, деля людей на победителей и проигравших.

Иногда кажется, что у таких людей нет никаких защитных механизмов. Однако в этом случае их перфекционизм воплощает в себе защиту крайней степени: *«Да, я – жалкий неудачник, но я, по крайней мере, знаю об этом и презираю себя. Я не настолько глуп,*

чтобы принимать себя таким, каков я есть!» Внутренний голос, который их унижает, на самом деле выражает их собственное презрение к окружающим – то самое, которое, как мы говорили ранее, служит защитой от стыда.

Принять такую концепцию нелегко. В процессе терапии мои клиенты часто описывают, как они страдают от перфекционизма. Им кажется, что они живут в условиях безжалостной системы, где господствует жестокость. Часто бывает очень сложно помочь им понять, что жестокий диктатор – это сторона их собственной личности, та, что яростно отрицает недостатки, требуя взамен исключительного совершенства.

«Я – высшее божество. Я презираю и отвергаю этого бесполезного неудачника!»

Такие люди не хотят признавать, что они должны видеть в себе лучшие стороны, принимать свой стыд и несовершенство и расти, опираясь на эту основу. Полное неприятие себя, свойственное перфекционистам, – это защита крайней степени от стыда.

На что нужно обратить внимание

Хотя эта глава обращена в первую очередь к тем читателям, кому ближе всего оказались утверждения из **групп 5 и 6**, проблема стыда знакома многим, независимо от используемых ими защитных механизмов. Мы (часто бессознательно) понимаем, что опыт, полученный в детстве, вселил в нас чувство стыда, даже если родители или другие важные люди никогда не унижали нас. Практически всем моим клиентам в тот или иной период приходилось бороться с этим чувством.

Потребность и зависимость

Люди, которые страдают от стыда, часто стесняются своих потребностей. Им кажется, что в их желаниях есть нечто унижительное. Такие люди чувствуют себя неполноценными и недостойными, из-за чего имеют проблемы с близостью. Они вступают в нездоровые отношения с кем-то, кто «подтверждает» их стыд, унижая и обесценивая их. Их часто описывают как людей, не имеющих чувства собственного достоинства (**группа 6**).

Напротив, человек, защищающийся от стыда, ищет себе партнера с низкой самооценкой, чтобы переложить на него свои переживания. Другими словами, терзаемое стыдом «Я» проецируется в другого человека, который становится подчиненным членом в отношениях, строящихся по модели «победитель – проигравший».

В этом случае трудно заметить, что партнер-победитель испытывает ненависть к самому себе. Его презрение может проявляться в проблеме зависимости: он упрекает партнера-проигравшего в слабости. Такой тип отношений чаще всего характерен для тех, кто узнал себя в утверждениях **группы 5**.

Эмоции

Для человека, охваченного стыдом, самые обычные, вполне терпимые эмоции, например зависть или ревность, становятся токсичными, хотя проявляются они чаще всего в замаскированном виде. Ядовитая зависть порой скрывается в сомнительных комплиментах, которые либо звучат неискренне, либо содержат неприятные и унижительные для собеседника сравнения. Человек может подшучивать над теми, кому он завидует. Это легко заметить, потому что его слова будут звучать враждебно или неприятно, несмотря на напускное веселье.

Для человека с исключительно низкой самооценкой радость других людей часто оказывается невыносимо болезненной (**группа 6**). Счастливые любовные отношения окружающих вызывают у него мучительную зависть. Он избегает общества таких людей, чтобы избавиться от неприятных эмоций. В результате это приводит к изоляции или к общению исключительно с теми, кто не вызывает ни зависти, ни ревности.

Чувство сожаления также может быть невыносимым. Из-за высоких ожиданий самооценка таких людей резко падает, когда они допускают случайные ошибки. Тогда они начинают считать себя бесполезными и никчемными. Хотя иногда они уходят в защиту, но гораздо чаще ругают себя за свои неудачи.

Нарциссы, имеющие мощные защитные механизмы, напротив, пытаются *вызвать* зависть, ревность или вину в других людях. Они провоцируют эти чувства в окружающих не только из стремления убедиться в том, что им все завидуют, но также и с целью избавиться от своих мучительных переживаний. Демонстративное поведение,

когда человек выставляет напоказ имущество или свои лучшие качества, чаще всего является проекцией в собеседника, который должен принять на себя все нежелательные эмоции (**группа 5**).

Нарциссы не выносят сожалений. Они всегда должны быть правы и часто пытаются заставить своих партнеров, родных и друзей терзаться чувством вины. Они словно говорят окружающим: *«Ты должен ненавидеть себя, потому что ты ужасный человек!»*

Самооценка

Эта глава посвящена вопросам стыда и самооценки. Хотя я обсуждал три первичные проблемы исключительно в отношении людей, кому оказались близки **группы 5 и 6**, многие читатели наверняка хотя бы частично узнали себя в этих описаниях.

Упражнения

Поскольку стыд – ужасно болезненный опыт, эти упражнения могут показаться вам особенно трудными. Скорее всего, они вызовут более сильное сопротивление, чем другие задания.

Если вам будет сложно закончить эти упражнения, обязательно вернитесь к ним позже. Ни в коем случае не пропускайте их.

1. Постарайтесь вспомнить момент, когда вы ощутили чувство унижения. Оно могло сопровождаться неприятным жаром, заливающим щеки и шею. В такой момент вы, вероятно, отвели взгляд в сторону, не в силах поддерживать зрительный контакт с собеседником. Наверняка вам хотелось исчезнуть. Такие телесные признаки указывают на чувство стыда.

а. Что заставило вас почувствовать эту эмоцию? Казалось ли вам в этот момент, что окружающие узнали о вас нечто такое, о чем никто не должен был знать?

б. Опишите, что, по вашему мнению, открылось другим. Показалось ли вам, что в тот момент они узнали что-то негативное о вас?

2. Есть ли в вашей жизни люди, которые заставляют вас чувствовать себя плохо, когда вы начинаете сравнивать себя с ними, причем не из-за их слов и поступков, а всего лишь из-за их существования? Что в этих людях заставляет вас испытывать к себе ненависть и другие неприятные эмоции?

3. Свойственно ли вам делить людей на победителей и проигравших? Если да, то кем вы себя считаете? Как вы определяете для себя «победу»? Что вы испытываете по отношению к людям из другой группы?

4. Когда вы в следующий раз окажетесь на вечеринке или каком-то мероприятии, где можно познакомиться с новыми людьми, выполните следующее упражнение:

а. Обратите внимание на то, как вы представляетесь. Большинство из нас старается показать себя в лучшем свете, но что, если вы выходите за рамки допустимого? Что, если вы стремитесь описать свою жизнь намного лучше, чем она есть на самом деле? Тогда вся ситуация кажется почти постыдной. Одно дело – сохранять определенную информацию в тайне, но совсем другое – выставлять себя с такой искаженной стороны, что ваши слова начинают граничить с ложью.

б. Прислушивайтесь к тому, как другие описывают себя. Возможно, вам встретится кто-то, кто будет рассказывать о своей потрясающей жизни, или тот, кто попытается убедить окружающих, что он имеет абсолютно все. Что вы почувствовали по отношению к этому человеку? А к себе самому? Не пробудилась ли в вас зависть или ощущение собственной неполноценности?

5. Насколько трудно вам признавать свои промахи или ошибки в спорах с друзьями, коллегами или партнером? Большинство людей находят это проблематичным, поэтому не будьте слишком суровы к себе.

а. Вы когда-нибудь обвиняли в чем-то другого человека, при этом в глубине души осознавая, что на самом деле виноваты вы?

б. Понимаете ли вы, почему вам так важно быть правым? Что стоит на кону? Что вы почувствуете, если признаете свои ошибки?

с. Случалось ли вам лгать, чтобы скрыть нечто постыдное для вас, а потом с пылом отстаивать свою невиновность? Что бы произошло, если бы раскрылась правда? Помимо страха разоблачения или наказания, не испытывали ли вы боязнь быть униженным?

6. Ощущали ли вы презрение к окружающим?

а. Постарайтесь вспомнить несколько случаев, когда вы отнеслись с презрением к людям или их поступкам. Опишите их.

b. Составьте список подобных случаев и подумайте, можете ли вы выделить черту характера или человеческое качество, которое вызывает у вас неприязнь.

c. Почему именно эта черта вас так раздражает?

d. Можете ли вы припомнить, когда она проявлялась в вас самом? Постарайтесь как следует! Есть ли в вас что-то, что вы презираете?

7. Строг ли ваш внутренний голос? Если да, то:

a. Запишите все, за что вы себя критикуете. Каковы ожидания вашего внутреннего голоса?

b. Опишите, каким человеком вы бы были, если бы соответствовали этим ожиданиям. Идеальна ли эта личность? Есть ли у нее недостатки?

c. Представьте, что вы – этот самый суровый внутренний голос, а не его жертва. Постарайтесь ощутить чувство превосходства при взгляде на неидеальную сторону личности (то есть на другое ваше «Я»). Чувствуете ли вы себя сильным? Чувствуете ли вы себя победителем?

Что дальше?

Прочтя эту главу и выполнив все упражнения, вы получили общее представление о роли стыда в вашей эмоциональной жизни и о защитных механизмах, которые вы используете:

1) желание, чтобы другие люди обращали на вас внимание, завидовали или восхищались вами;

2) обвинение (перекладывание ответственности);

3) презрение.

Стыд существует параллельно с чувством собственной неполноценности. Теперь, когда вы завершили изучение второй части книги и, надеюсь, открыли в себе нечто неожиданное, ваш стыд может усилиться. Возможно, вам покажется, что проблем у вас больше, чем вы себе представляли. И вместе с этой мыслью может появиться страх, что у вас никогда не получится измениться.

Не пугайтесь. В следующей части мы обсудим, что делать с полученным знанием, как распознать свои защитные механизмы в действии и деактивировать их. И помните: все борются с эмоциональной болью, все используют защитные механизмы, но лишь

немногие имеют достаточную смелость, чтобы заглянуть в себя и победить эту защиту.

Вы прошли большой путь, и это говорит о вашем мужестве. Давайте приступим к третьей части книги.

Часть III

Деактивация защитных механизмов Глава 12

Установка на перемены

Цена свободы – вечная бдительность.

Томас Джефферсон

Даже если я достаточно хорошо объяснил природу различных механизмов психологической защиты, а вы тщательно проработали предыдущие главы и выполнили все упражнения, сейчас вы можете быть немного ошеломлены. Это связано с тем, что ваше привычное представление о себе, возможно, пошатнулось. Я надеюсь, с этого момента вы больше не будете думать о себе и других людях так, как прежде. Осознав роль защитных механизмов в спасении от боли, мир человеческой психологии и отношений покажется вам гораздо более сложным.

Более богатым, фактурным и увлекательным.

В отличие от популярных руководств, которые обучают конкретным техникам решения определенных проблем, эта книга нацелена на расширение кругозора читателя и превращение его в своего рода психодинамического психотерапевта.

Чтобы новые знания принесли максимальную пользу, их нужно применять регулярно, каждый день. Обращайте внимание на то, как вы реагируете и защищаетесь в той или иной ситуации, а также на свои эмоциональные проблемы и то, какую реакцию они вызывают у вас.

Прорабатывая главы и упражнения второй части, вы должны были создать своеобразную внутреннюю карту, не слишком подробную, но имеющую отметки ваших основных психологических проблем:

- Как вы относитесь к собственной зависимости и нужде?
- Как вы справляетесь с сильными эмоциями?
- Какие личные темы вызывают у вас стыд?

Теперь вы должны иметь базовое представление о своих психологических механизмах, которые наиболее эффективно защищают вас от боли.

Прочность вашей защиты

Одного умения распознавать защитные механизмы недостаточно для их исчезновения. Эти ментальные привычки формировались всю жизнь. Они «встроены» в нейронные связи человеческого мозга, и чем сильнее защита, тем глубже она укоренена. Я часто сравниваю защитные механизмы с глубокими колеями на хорошо проторенной дороге. Всякий раз, когда вы едете по пересеченной местности, вы будете попадать колесами в колеи, то есть использовать уже проверенный и безопасный способ передвижения.

Чтобы преодолеть защиту, нужно либо изменить эмоциональное окружение, либо выбрать иной способ существования в нем. Даже когда вы овладеваете другими механизмами (то есть прокладываете новую колею), старые все равно сохраняются, потому что вы жили с ними гораздо дольше, и многолетний «трафик» углубил их.

Так происходит всегда.

Как я говорил относительно стыда, если родители сильно ограничены в своей способности удовлетворять эмоциональные потребности младенца, его мозг развивается неправильно, и нарушения эти сохраняются надолго. Личность и защитные механизмы человека, который вырос в подобной среде, будут нести следы этого раннего опыта *всю жизнь*.

Нет лекарств, которые могли бы исправить так называемый химический дисбаланс, потому что анатомия мозга была изменена навсегда. Это состояние невозможно победить, изучив ряд аффирмаций или когнитивных техник поведения, хотя подобные методы могут принести существенное облегчение.

Это не означает, что реальные перемены невозможны. Мой терапевт часто говорил, что в психике нельзя избавиться от чего-либо, можно лишь развивать другие аспекты личности, чтобы компенсировать проблемы. Путем обучения и напряженной работы можно сформировать новые нейронные связи, которые частично возместят нанесенный ущерб.

Недавние исследования в области нейропластичности показали замечательную способность мозга продолжать свое развитие во взрослом возрасте.

Установка на истинные и долгосрочные перемены начинается с признания простого факта: излечение или полная трансформация невозможны. Только познание самого себя, своих проблем и методов их решения дает начало личностному росту.

Лишь тогда можно развивать новые навыки и способности, которые помогут лучше ориентироваться в своем эмоциональном мире.

Бдительность

Вам необходимо также обращать внимание на самого себя, причем это должно происходить постоянно. В знаменитой фразе Томаса Джефферсона, которую я использовал в качестве эпиграфа, речь идет о политической бдительности ради защиты с трудом завоеванных свобод. Однако то же самое можно сказать о психологической и эмоциональной свободе человека. Вам никогда не удастся стать безразличным к эмоциональным проблемам, которые являются для вас самыми тяжелыми. Вы никогда не сможете победить стыд, он всегда будет вас преследовать. Когда обычные триггеры будят в вас болезненные чувства, первая ваша реакция – это желание защититься от них знакомым способом.

Только бдительность – пристальное внимание к самому себе, отслеживание действия привычных защитных механизмов и сознательное решение *не* поддаваться им – позволит вам ослабить их власть над вами. Лишь вновь и вновь делая иной выбор, вы сможете сформировать новые привычки. Зигмунд Фрейд и многие теоретики психодинамической терапии пришли к выводу, что одного осознания недостаточно. В ходе сеанса психотерапии порой происходят важные моменты, которые расширяют наше понимание самих себя, но это не ведет к автоматическим переменам. Реальные изменения зависят от вашего выбора, который вы постоянно совершаете на протяжении всей жизни. Это тема следующей главы.

Развитие способности пристально следить за собой, как и любой навык, требует времени. Оттачивайте это умение регулярной практикой – точно так же, как музыкант развивает свой талант.

Отвлекающие факторы

Вы не сможете распознать действие защитных механизмов, если ваше внимание будет постоянно сосредоточено на чем-то другом. Современная жизнь полна отвлекающих факторов. Они заполняют весь наш день, не давая нам заглянуть в себя. Карьера и семейная жизнь требуют значительного внимания, но есть бесконечное количество других вещей, которые мешают нам наблюдать за собой:

- Facebook;
- музыка на вашем iPod;
- телевизионные шоу и фильмы;
- новости;
- Twitter;
- Интернет;
- книги в жанре фантастики и фэнтези;
- электронная почта и текстовые сообщения;
- покупки;
- работа;
- спутник жизни.

Каждому нужен отдых, чтобы восстановить силы, потраченные на стресс повседневной жизни. Вам стоит расчистить пространство между необходимыми для расслабления развлечениями и тем, что требует нашего внимания.

Рассеянность сама по себе является защитным механизмом. Постоянно отвлекаясь на телевизор, музыку, электронную почту и Интернет, мы уводим свое внимание от того, чего предпочитаем не знать. Мы заглушаем свою боль с помощью сенсорного шума. Установка на перемены – это создание тихого пространства внутри этого шума для того, чтобы сфокусироваться на своих эмоциях.

«Анестетики»

Помимо того что мы отвлекаем внимание от собственных чувств, многие склонны также заглушать их с помощью различных веществ. Наркотики и алкоголь можно считать дополнительными защитными механизмами, которые облегчают боль в те моменты, когда внутренняя защита не справляется. Всем нам нужно иногда отключаться от своих проблем, и эти «анестетики» помогают нам в этом. Однако чрезмерная

зависимость от них делает почти невозможным создание более эффективных стратегий, потому что они притупляют осознание боли.

Большинство из нас понимает, когда употребление наркотиков или алкоголя выходит за разумные пределы и его следует ограничить. Если на этот счет у вас иногда возникают мучительные сомнения; если вам кажется, что окружающие не одобряют вашу привычку; если вы уходите в защиту, когда кто-то шутит на эту тему, – вам стоит насторожиться. Я не призываю вас стать абсолютным трезвенником, но если вы постоянно пытаетесь притупить боль с помощью таких «анестетиков», вы никогда не научитесь справляться с ней по-настоящему.

Установка на перемены требует устранения зависимости от наркотиков или алкоголя, чтобы сосредоточиться на боли и защитных механизмах с целью научиться с ними справляться.

Осознанность

В последние годы практика осознанности (или медитация осознанности) приобрела большую популярность. В буддизме ее считают одним из семи факторов просветления. Постепенно она вошла в западную психологию, где используется как метод облегчения ряда психических и физических состояний, включая тревожность и обсессивно-компульсивное расстройство.

Будда советовал ввести осознанность в повседневную жизнь, поддерживая *спокойное понимание* своих телесных функций, ощущений, эмоций, а также мыслей и мировосприятия. В рамках практики медитации мы обычно направляем сознание на конкретный телесный опыт (обычно на дыхание) и мягко возвращаем внимание на него, когда чувствуем, что разум на что-то отвлекается. В буддизме подобная медитативная практика является разновидностью просветления. В этом состоянии преодолеваются эмоции, подобные гневу и ненависти. Они просто покидают разум.

Поскольку мой собственный опыт показал мне, что гнев и ненависть – это неизбежные и универсальные аспекты человеческой жизни, я считаю такую цель осознанности идеалистической. В то же время я нахожу, что *приемы* осознанности очень ценны в качестве дополнения к моей работе – как в отношении себя самого, так и в отношении клиентов. Некоторые из моих клиентов считают

медитацию полезной, но большая их часть со временем принимает то же решение, что и я: в течение дня они возвращаются к осознанию собственного дыхания, одновременно пытаясь отключиться от потока мыслей или заглушить его.

Люди, которые используют мышление в качестве основной защиты (глава 10) или избавляются от чувства стыда, перекладывая вину на других (глава 11), легко полностью уходят в поток мыслей. Мы настолько погружаемся в процесс вербального мышления, что даже не понимаем этого. Периодическая концентрация на собственном дыхании эффективно возвращает нас из этого потока и позволяет дистанцироваться от него настолько, чтобы воспринимать смысл слов.

Попробуйте сделать это прямо сейчас. Прочитав этот и следующий абзацы, отложите книгу и сосредоточьтесь на дыхании. Почувствуйте, как поднимается и опускается ваша грудь. Обратите внимание на ощущения в ноздрях при прохождении воздуха. Например, я чувствую прохладу при вдохе и тепло при выдохе. Расширьте свое сознание и охватите другие части тела. Фиксируйте свои ощущения. Если вы сидите, то можете почувствовать давление спинки стула на собственную спину. Если дует ветерок, отметьте, как он ощущается на вашей коже.

Посмотрите, как долго вам удастся сохранять это спокойное состояние, прежде чем вас отвлекут какие-то мысли. После первых попыток прийти к осознанности клиенты часто говорят, что им удавалось отключиться от вербального мышления всего на время двух-трех вдохов. Это довольно трудное упражнение. Заметив, что внимание отключается от дыхания, снова обратите его на ощущения в груди и ноздрях, мягко заглушая поток мыслей. Это вовсе не поражение, поэтому не надо себя ругать!

Ваша цель – не идеальная осознанность, а расширенное понимание своих ощущений и определенная *дистанция* от постоянного мыслительного потока. В такие моменты мы можем выйти из него и со стороны наблюдать за тем, как проплывают мимо нас наши размышления. Невозможно сохранять внутреннее внимание постоянно, но даже несколько минут ментального покоя в течение дня будут полезны для вас.

* * *

Как одна из составляющих установки на перемены, вам нужно включить эту практику осознанности в свою рутину. Даже если вы решили купить одну из множества замечательных книг по медитации^[44] и начать ежедневно заниматься по ней, гораздо полезнее будет периодически концентрироваться на своем дыхании в течение дня. Сначала это может быть один-два вдоха несколько раз в день, но со временем у вас получится существенно увеличить это время.

Даже если вы не используете мышление для защиты, такая практика повысит вашу осознанность и поможет сосредоточиться на ощущениях в теле. Многим, кто не всегда понимает, что чувствует, этот процесс помогает осознавать свои эмоции.

Локализация чувств

Существует одна очевидная, но далеко не признанная истина: все человеческие эмоции включают в себя «физиологическое возбуждение, экспрессивное поведение и сознательный опыт»^[45]. Иными словами, когда мы что-то чувствуем, то можем *осознавать это*, совершать определенные *действия* (например, улыбаться от счастья или хмуриться от недовольства) и испытывать различные *физические ощущения*. Замечаем ли мы это или нет – это отдельный вопрос. Если мы не обращаем внимания на все эти проявления, то, скорее всего, мы не осознаем свои чувства. Например, порой мы хмуримся, не отдавая себе отчета.

Работая с клиентами, которые практически не имеют контакта со своими эмоциями, я часто помогаю им понимать свои чувства, обучая их «считывать» те участки тела, где можно заметить проявление тех или иных эмоций. Осознанность помогает упростить этот процесс: переключая свое внимание с разума на тело, нам становится легче понять, что мы ощущаем.

Когда я испытываю печаль, то обычно замечаю следующие ощущения:

- *Глаза*: даже если глаза не наполняются слезами, их чувствительность повышается.
- *Рот или горло*: болезненное ощущение в задней стенке горла; усиленное слюноотделение.
- *Грудь*: стесненность или даже боль; порой затрудненное и учащенное дыхание.
- *Живот*: неприятные, болезненные ощущения, иногда тошнота.

Вы можете чувствовать что-то другое, но неприятные ощущения наверняка будут проявляться в тех же местах. Например, от гнева у меня непроизвольно сжимаются челюсти и появляется пульсация в висках, а также напрягаются спина и плечи. Иногда в таких ситуациях я ощущаю прилив жара к лицу и верхней части тела. Скорее всего, свой гнев вы обнаружите там же.

Сначала необходимо развить ментальный покой, перенаправив свое внимание с разума на тело, как можно дальше от отвлекающих факторов повседневной жизни. Именно по телесным ощущениям мы определяем свои реальные эмоции. Не стройте предположений о том, что вы должны чувствовать, пока не начнете настраиваться на это. Будьте готовы ко всему.

Не верьте всему, что чувствуете

С другой стороны, ощущения в теле вовсе не означают, что они обязательно связаны с определенной эмоцией.

Независимо от того, идеализируете ли вы нового партнера, чувствуете ли презрение к глупости знакомого или же злитесь из-за бесчувственности члена вашей семьи, не стоит безоговорочно верить такому чувству.

Возможно, подобный совет от психотерапевта покажется вам странным, особенно если учесть, что я только что объяснял, где следует «искать» эмоции. Однако, хотя одна из целей терапии и самоанализа – это осознание собственных чувств, иногда нужно относиться к ним с определенным скептицизмом.

В пылу момента интенсивность эмоций делает их настолько *верными*, что мы полностью полагаемся на них, часто в ущерб себе.

Установка на перемены означает как осознание тяжелых и болезненных чувств, так и понимание того, что по своей природе они могут иметь защитный характер. Более подробно об этом мы поговорим в следующей главе.

Откровенная честность

В течение жизни мы получаем множество указаний, какие чувства мы *обязаны* испытывать по отношению к другим людям. С самых первых книг, которые читают нам родители в детстве, нас постоянно учат быть щедрыми, любящими, благодарными, терпимыми; нас учат

прощать и не осуждать. Все эти чувства и установки помогают существовать либеральному обществу. Таким образом, мы постоянно получаем инструкции по *правильным* чувствам.

Действительно, это делает наше общество более удобным (хотя и менее интересным). Относиться к людям с терпимостью и любовью – это хорошо. Но мы не всегда ведем себя так. Я постоянно повторяю: социально неприемлемые эмоции, такие как гнев, ненависть, ревность и зависть, являются неотъемлемой частью нашей эмоциональной структуры. Установка на перемены означает понимание того, что избежать этих эмоций невозможно. Лучшее, что можно сделать, – научиться справляться с ними наиболее эффективно.

Не ждите, что вам удастся избавиться от болезненных чувств, как только вы их заметите. Не думайте, что вы становитесь более просветленным человеком, которому никогда больше не придется бороться с этими проблемами. Вы всего лишь пытаетесь научиться справляться с ними более здоровым образом. Если вам кажется, что вы никогда не будете испытывать гнев, зависть или ревность, то вы обманываете себя.

Другими словами, постарайтесь сконцентрироваться и принять то, что есть, а не стремиться к тому, что, по вашему мнению, должно быть.

Смелость и сочувствие

Если защитный механизм – это ложь, в которой мы себя убеждаем, чтобы избежать боли, то все дело в том, что мы боимся ощутить ее. Конечно же! Особенно когда не знаем, насколько сильной она будет и как долго продлится. Столкнуться с этой болью куда страшнее, чем уклониться от нее. Но если мы хотим понять ее и научиться справляться с ней более эффективно, нам нужно столкнуться с этим чувством лицом к лицу. Для этого требуется смелость.

Установка на перемены означает, что вы должны набраться храбрости, но в то же время уважать пределы своих возможностей. Не стоит делать больше, чем вы способны вынести, и терпеть ту боль, которая кажется вам невыносимой. Точно так же, как поступают хорошие родители, вам нужно сбалансировать ожидания и сочувствие к себе: с одной стороны, вы не должны позволять себе избегать

эмоциональных проблем; с другой – не следует перенапрягаться. Подобная выносливость обретается со временем и практикой. Не следует сразу же бросаться боли навстречу.

Подготовка к принятию решения

Подводя итоги, я хочу сказать следующее: чтобы прийти в такое состояние разума, при котором перемены становятся возможными, нужно принять немало тяжелых истин и выработать определенные ментальные привычки. Во-первых, необходимо понять, что защитные механизмы не исчезнут только от того, что вы научились их распознавать. Борьба с ними будет долгой, можно сказать, постоянной. Чтобы справиться с этой задачей, нужно свести к минимуму все отвлекающие факторы и переключить внимание на себя и свое тело.

Чтобы перемены стали возможными, нужно обладать бдительностью и смелостью, совмещая свои ожидания с осознанием собственных возможностей. Нам нужно принять неизбежность неприятных, болезненных эмоций и со скептицизмом относиться к правдивости других чувств, которые могут быть защитными по своей природе. Подобно ученым в поисках истины, мы должны быть готовы принять все, что откроется нам в этом процессе.

И как только мы откроем новые истины – когда выявим защитные механизмы в действии и почувствуем стоящую за ними боль, – нужно будет решить, *что с этим делать*. Проницательность и осознанность не избавляют от тяжелых эмоций. Они заменяют собой бессознательные попытки уйти от боли возможностью выбора другой, более эффективной реакции. В следующей главе мы поговорим о роли выбора в устранении защитных механизмов.

Глава 13

Роль выбора

Оказавшись перед выбором между тем, чтобы изменить свои убеждения, и тем, чтобы доказать себе, что в этом нет нужды, почти каждый выбирает второе.

Джон Гэлбрейт

Когда вы научитесь сознательно выявлять свои защитные механизмы и как только заметите работу какого-то из них, вам нужно будет решить: продолжать действовать привычным образом или бороться ради перемен. Сделать выбор в пользу чего-то нового, а затем следовать своему решению требует значительных усилий. Представьте, что вы едете по дороге, изо всех сил стараясь не соскользнуть в старую колею. Для этого потребуется все ваше внимание и силы.

В ходе нашей борьбы за перемены мы часто находим новую ложь в поддержку старой, новые причины для того, чтобы сохранить знакомую защиту. Каждый раз, когда мы пытаемся отговорить себя от изменений, возникает важный выбор: поверить в новую ложь и соскользнуть в колею или продолжать борьбу. Важные перемены связаны с постоянным выбором, трудным и в психологическом, и в эмоциональном отношении.

Позвольте мне начать с примера, который не связан с каким-то защитным механизмом, но показывает сложности, сопровождающие любые перемены. Эта ситуация знакома всем, кто когда-нибудь пытался похудеть. Она демонстрирует, как часто мы обманываем себя, когда отказываемся от привычного поведения. Представьте:

Пятница, третий день диеты. Вы чувствуете себя обделенным. Стрелка весов еще не сдвинулась с места. Вас терзают сомнения, подходит ли вам эта диета, эффективна ли она. Но вы все же берете себя в руки и продолжаете. В середине дня коллега приглашает вас выпить вместе с друзьями вечером. Это звучит здорово – хоть какая-то отдушина среди всех лишений. Алкоголь не входит в ваш рацион, но вы говорите себе, что можете заказать диетическую колу.

В бар вы приходите во время акции «Счастливей час». Друзья идут к столу с закусками и возвращаются с тарелками, полными аппетитных крылышек и креветок. Вы потягиваете диетическую колу и грызете морковные палочки, принесенные из дома. Вас терзает голод. Заказанный коллегой коктейль кажется невероятно соблазнительным. Друзья допивают первый напиток и находятся в прекрасном настроении. Вы же чувствуете себя все более раздраженным.

В конце концов вы решаете, что придерживаться диеты в таких обстоятельствах невозможно, и это подрывает вашу решимость. Если

вы позволите себе немного выпить, это лишь *поможет вам* продолжать диету. Сколько дополнительных калорий в одном стакане?! Но вы говорите себе, что компенсируете это завтра, съев меньше положенного. Вы заказываете коктейль и сразу же чувствуете себя лучше. Все происходит удивительно быстро. Соблазнительный аромат крылышек делает свое дело. Вы и заметить не успеваете, как принимаете решение бросить диету – она явно вам не подходит. В итоге вы отправляетесь к шведскому столу с закусками.

Давайте проанализируем, что произошло, какие варианты выбора у вас были и какую ложь вы придумали для себя в этой ситуации. Вы обманывали себя очень хитро: вы не решили сразу же бросить диету, вместо этого вы проигнорировали здравый смысл.

Счастливым час в баре с друзьями будет прекрасным развлечением в такой тяжелый момент.

Неправильный выбор № 1: Хотя встреча с друзьями – это действительно приятный досуг, но вы окажетесь в среде, полной соблазнов, и придерживаться диеты будет особенно трудно. Когда вы уверяете себя, что ограничитесь диетической коллой, когда все коллеги будут выпивать, – это абсолютная ложь.

Слегка нарушив диету, вы сможете придерживаться ее в дальнейшем с двойным упорством.

Неправильный выбор № 2: Вы решили выпить «всего один» стакан, чтобы избавиться от чувства ограничения. Но спиртное снижает способность принимать здравые решения. Втайне вы понимаете, что ступили на путь полного отказа от диеты, но не хотите это признать. Вместо этого вы нарушаете свои планы, выпив коктейль. Не признаваясь себе в правде, вы понимаете, что после спиртного вам будет легче сделать следующий шаг к отказу от похудения.

Эта диета вам явно не подходит, поэтому придерживаться ее нет никакого смысла.

Неправильный выбор № 3: После коктейля вы готовы поверить в любую свою ложь. Вы бросаете диету и возвращаетесь к прежнему образу жизни: едите блюда, от которых вам стоит воздержаться, и снова выпиваете, ведь сегодня пятница!

Сопротивление переменам

Попытки отключить свои защитные механизмы и сделать что-то новое и непривычное можно сравнить с диетой. Хотя искреннее и страстное желание перемен и личностного роста (или похудения) должно было бы облегчить задачу, но все мы сильно привязаны к своим старым привычкам и изо всех сил сопротивляемся нарушению статус-кво. Отказ от защитного механизма всегда неприятен – точно так же, как отказ от любимых и привычных продуктов. Это связано с чувством боли, которую этот защитный механизм обычно заглушает.

Вы можете хотеть сделать это, но в то же время в глубине души понимать, что это не так. В результате у вас возникает сильное желание отказаться от своего решения и вернуться к знакомой защите, точно так же, как человек, придерживающийся диеты, постоянно мечтает от нее отказаться. Защитный механизм защищает вас от боли, и вряд ли вы на самом деле готовы принять ее, когда она на вас обрушится.

Поскольку вам предстоит что-то неизвестное, новое и, скорее всего, болезненное, вас одолевает страх. Перемены всегда пугают. Порой кажется, что столкновение с бессознательным причинит боли больше, чем можно вынести. Пытаясь отключить свои защитные механизмы, вы будете сталкиваться с постоянным выбором – двигаться вперед и столкнуться с болью или отступить назад и вернуться в знакомую колею. Та часть вашей личности, которая противостоит переменам, будет подталкивать вас к неправильному выбору, придумывая новую ложь в поддержку старой.

Ваши изменения будут зависеть от того, насколько вы честны с собой, а также насколько умело будете выявлять внутреннюю ложь и делать правильный выбор. Приведу вам пример того, как этот процесс может работать.

Более сложный выбор

Одна из моих клиенток, Николь, часто уходит в отрицание. В этом состоянии она считает себя знающим человеком, способным справиться с чем угодно, хотя на самом деле ее ждет глубокое разочарование и серьезные проблемы, если она не научится видеть пределы своих возможностей. В этом случае она будет считать себя очень продуктивным человеком, чем есть на самом деле, из-за чего ей угрожает серьезное перенапряжение.

Это своеобразная нарциссическая защита от чувства неполноценности, сформировавшегося еще в детстве (в ее семье были случаи психоза, причем у обоих родителей), и стыда, вызванного осознанием этой ущербности. В ситуации эмоционального давления мысли Николь становятся хаотичными и выходят из-под контроля. У нее возникают слабые зрительные и слуховые галлюцинации, из-за чего девушка не может заснуть.

В процессе работы мы с Николь проходили этот цикл много раз: сначала было отрицание проблемы и убеждения, что с ней «все в порядке», затем происходил эмоциональный срыв, когда она брала на себя слишком много и не могла с этим справиться. После этого наступала депрессия и ощущение полной катастрофы. Николь начинала думать, что она полная неудачница и положение ее безнадежно. В этот момент ей казалось, что у нее нет будущего... Но затем Николь постепенно брала себя в руки – и вновь впадала в отрицание.

Однажды Николь сконцентрировалась на своем мышлении и поняла, что делает то же самое, что и прежде, – пытается убедить себя, что ей нужно взять как можно больше задач. Она устроила себе часовой перерыв, и этого времени было достаточно, чтобы быстро съездить в магазин. Она ощутила прилив энергии, который снова вызвал у нее уверенность, что она знает абсолютно все. Поскольку она всегда работала допоздна, то обычно не планировала на ужин ничего особенного, ограничиваясь чем-то простым. Но когда она почувствовала себя СуперНиколь, то вспомнила один новый рецепт интересного блюда, который давно хотела попробовать. Все необходимое можно купить в магазине, а по пути домой заехать на местный рынок. Муж и дети будут в восторге!

К этому моменту Николь уже знала себя достаточно хорошо, чтобы понять, что происходит, и выявить всю ложь, в которой она убеждала себя. В то же время ей нравилось чувствовать себя СуперНиколь, способной покорить весь мир. Осознавать свои ограничения неприятно, и ей было тяжело признавать, что она – не тот человек, который с легкостью включает в свой график поездку в магазин и приготовление сложного ужина после долгого рабочего дня. Ей очень хотелось быть победительницей, которой все по плечу!

Включить поездку в магазин в свой напряженный график непросто для всех, но особенно для Николь, которая очень болезненно переживала стресс. Николь стояла перед выбором. Следует ли ей вернуться к отрицанию и нарциссической защите, поверив в то, что она способна на все? Или же нужно признать свою ущербность, свои ограничения и связанный с ними стыд и поступить правильно? Николь говорила себе:

*«Да, у тебя **всегда** возникали проблемы из-за перенапряжения, но теперь ты это переросла. Теперь ты с легкостью справишься с поездкой в магазин. А ужин... Ты все равно будешь что-то готовить, поэтому лишние 20 минут ничего не значат!»*

Николь очень хотелось поверить в свою ложь... но она этого не сделала. Она провела перерыв в своем кабинете, отдохнула и почитала. В магазин она не поехала. И особый ужин готовить не стала, ограничившись обычной пастой.

В результате она почувствовала массу неприятных и нежелательных эмоций. Гнев – она не смогла стать СуперНиколь. Стыд – у нее слишком много ограничений, связанных с эмоциональными нарушениями в детстве. Горе – она никогда не сумеет полностью преодолеть отголоски прошлого. Для того чтобы сделать выбор в пользу этих болезненных чувств и отказаться от ощущения собственной суперэффективности, потребовалось много сил и смелости. Николь было нелегко принять реальность. Но поскольку она сделала правильный выбор, срыва, выгорания и рецидива депрессии не произошло.

После этого случая Николь стала сознательно бороться со своими защитными механизмами. Перемены – это длительный и не всегда линейный процесс: порой удается принять свою боль, а иногда случается возвращаться к старой модели поведения. После многих лет собственной терапии и долгой карьеры психотерапевта я порой все еще делаю неправильный выбор. Как и в случае с Николь, мои защитные механизмы всегда остаются со мной. Когда жизнь становится особенно трудной, я иногда прибегаю к ним. Однако я продолжаю бороться, искать новые пути и способы решения проблем, признавать истину о себе и своих возможностях.

Не рассчитывайте на достижение совершенства. Вам не удастся изменить в себе абсолютно все и никогда не возвращаться к прежней

модели поведения. Вы не сможете навсегда избавиться от некоторых сторон своей личности, как бы вам этого ни хотелось. Перемены – процесс непрерывный, а истинное развитие означает принятие непреклонной природы защитных механизмов и способов самообмана. В ходе работы мы будем сталкиваться с множеством ситуаций, в которых будет необходимо сделать выбор: поддаться защитному механизму или попытаться его преодолеть.

Позвольте мне еще раз провести аналогию с практикой игры на музыкальном инструменте. Процесс обучения никогда не закончится. Вам придется постоянно репетировать и работать. Только в этом случае ваше мастерство будет расти. Если вы начнете лениться, то навык постепенно пропадет. Но никогда не наступит тот день, когда вы поймете, что достигли совершенства и поэтому можно расслабиться.

Николь, как и я, играет на пианино. Она старается изо всех сил, но репетиции отнимают много сил. Она страстно хочет стать хорошим музыкантом, потому слишком перенапрягается. Ей кажется, что если приложить достаточно усилий, то она достигнет поставленной цели и превратится в СуперНиколь в музыкальном мире. Во время наших сеансов я неустанно повторял, что ей нужно полюбить репетиции – напряженную работу и постоянные проблемы, – не считая их лишь средством достижения идеальной цели.

Перемены никогда не заканчиваются. Вам никогда не стать лучшей версией себя, которой больше не надо бороться. Вы будете сталкиваться с новыми проблемами, и вам захочется справиться с ними с помощью знакомых способов. Если вы настроены на перемены и хотя бы иногда будете делать правильный выбор, то процесс вашего личностного роста будет продолжаться.

Признание стыда

Другой мой клиент, Стэн, всю жизнь боролся с невыносимым чувством стыда и использовал типичные защитные механизмы, о которых я говорил в главе 11. В частности, он всегда старался перекладывать ответственность на других. Когда у него происходили ссоры с женой, он мысленно обвинял ее во всех грехах. Он жаловался на ее поведение и ужасно обижался. Такая модель в их отношениях существовала очень долго. Таким образом Стэн боролся с чувством собственной ущербности, которое сформировалось еще в детстве.

Другими словами, главной его проблемой был базовый стыд, о котором я рассказывал в главе 11.

Во время экономического кризиса в 2008 году бизнес Стэна переживал не лучшие времена, что вызвало определенные трудности в его семье. Все финансовые обязательства легли на жену. Она не ругала мужа за то, что произошло, и не жаловалась на груз ответственности. Она понимала, что экономический кризис – не его вина, но Стэн все равно чувствовал себя подавленным, и защитные механизмы стали действовать в полной мере. В глазах Стэна эта ситуация лишней раз подтвердила то, что он абсолютный неудачник.

Через два года ситуация с бизнесом не улучшилась. Стэн заметил, что его жена стала раздражительной. Даже сущие мелочи выводили ее из себя. Когда она возвращалась домой после трудового дня, то постоянно жаловалась на свою работу. Она часто сердилась, но гнев не был направлен на мужа. Стэн стыдился своей неспособности финансово содержать семью, поэтому пытался хоть как-то поддержать жену и хотя бы выслушать ее. Это было самое меньшее, что он мог сделать. Но в то же время ему становилось все труднее выносить жалобы и недовольство жены.

В выходные перед одним из наших сеансов, проходивших по понедельникам, Стэн с женой занимались домашними делами, которые в лучшие времена выполняли специально нанятые люди. Стэн стриг газон, а жена проводила уборку в доме. Она почти все время была в плохом настроении.

Хотя Стэн ничего не говорил вслух, но мысленно он обижался на жену, злился на ее недовольство и неспособность держать свои проблемы при себе.

Мы со Стэном уже довольно долго работали вместе. К этому моменту он достаточно хорошо себя знал и замечал действие своих защитных механизмов. После серьезной внутренней борьбы он все же решил постараться достичь душевного спокойствия. Он заглушил поток защитных мыслей, чтобы обрести ментальную тишину. Достигнув состояния покоя, он обнаружил знакомый стыд, питаемый болезненным чувством ответственности за непростое положение семьи. Ведь именно из-за его финансовых неудач они не могли позволить себе нанять уборщицу и садовника.

Сумев деактивировать свою психологическую защиту, Стэн понял, что жалобы и недовольство жены – это способ выражения гнева, связанного с жизненными трудностями. Это был гнев *на него*, сколько бы она ни твердила, что он ни в чем не виноват. Стэн ощутил сочувствие к ней: в тот период, когда она надеялась, что жизнь ее станет более спокойной и финансово стабильной, ей пришлось много работать и постоянно переживать за будущее. В воскресенье вечером он сел рядом с женой и рассказал ей о своих мыслях. «Хотя ты говоришь, что я ни в чем не виноват, – сказал он, – но я знаю, что ты все же злишься на меня». Он сказал это очень спокойно, без обвинений и критики. Жена сразу же подтвердила его правоту. Затем последовал долгий разговор, после которого супруги сблизились. Впервые за долгое время они смогли конструктивно обсудить свое будущее. Жена почувствовала, что Стэн ее понимает, а Стэн ощутил облегчение. Они пришли к выводу, что никто ни в чем не виноват.

Когда я говорил о необходимости деактивировать защитные механизмы и принять стоящую за ними боль, то мог выглядеть как строгий родитель, заставляющий ребенка принять лекарство, потому что это нужно для здоровья. Но пример Стэна показывает, насколько это действительно полезно.

Хотя защитные механизмы на какое-то время избавляли его от стыда, признание этого чувства позволило ему по-настоящему понять свою жену и сблизиться с ней. Это укрепило их семейные отношения.

Кроме того, такое поведение поспособствовало повышению самооценки. На сеансе в понедельник Стэн сказал, что он чувствует гордость и благодарность за то, что теперь он способен понять себя и свою жену; вести себя конструктивно, а не оборонительно; уметь сочувствовать, а не критиковать.

Стыд, связанный с ранними психологическими травмами, скорее всего, никогда не покинет Стэна, но он понял, что рядом с этим чувством может жить гордость за проделанную ради развития и роста работу. Этот опыт стал для него очень трогательным.

Как это ни парадоксально, путь к обретению здоровой самооценки зависит от способности принять стыд и решения не защищаться от него.

Оправдание защитных механизмов

В двух приведенных выше примерах мы видели людей, которые выявляли действие защитных механизмов, прислушиваясь к своему ментальному процессу: Николь «услышала» ложь, которую она говорила себе с целью опровергнуть пределы своих возможностей; Стэн со временем понял защитный характер своих мыслей и обвинений в адрес жены, чтобы подавить свой стыд. Каждый из них использовал мышление, чтобы убедить себя в ценности своей защиты.

Как я уже говорил, внутреннее стремление убедить себя в том, что ваша защитная реакция на ту или иную ситуацию справедлива, является признаком действия психологической защиты. Это происходит снова и снова. Если вы настроитесь и внимательно прислушаетесь к своим мыслям, то почувствуете, что вы обороняетесь и будто бы спорите с кем-то, чтобы убедить его в справедливости вашей точки зрения. Хотя вас никто ни в чем не обвиняет, вы все равно будете защищаться. Порой я ловлю себя на внутреннем споре с реальными людьми, и это явный признак действия защитного механизма.

Такой повторяющийся процесс оправдания себя будит эмоции, которые кажутся совершенно реальными и убедительными, особенно когда речь идет о перекладывании ответственности на других. Николь и Стэн переходили в состояние праведного гнева, которое казалось им весьма убедительным. Каждый раз, когда вы чувствуете, что ни в чем не виноваты, но вам приходится залечивать раны, потому что вас несправедливо обидели, остановитесь и подумайте, что стоит за этим чувством.

Недоверие к собственным эмоциям

В предыдущей главе я говорил о том, что вы не должны верить всему, что чувствуете, особенно когда речь идет об эмоциях, вызванных внутренним процессом оправдания. Презрение, недовольство и гнев – все эти чувства могут быть связаны с действием защитных механизмов. Следовательно, мы должны скептически относиться к обоснованности этих эмоций.

В такой ситуации чрезвычайно полезными могут быть дыхательные приемы и практика достижения осознанности, о которых мы говорили ранее. Особенно когда вы пытаетесь себя оправдать, переход в состояние покоя часто снижает силу эмоций.

Сосредоточившись на дыхании, можно избавиться от чувств, побуждающих нас к необдуманным поступкам, о которых, скорее всего, мы потом будем жалеть. Остановитесь и сделайте глубокий вдох. Постарайтесь прервать свой ментальный монолог. Обратите внимание на сильные чувства и освободите место для мысли о том, что они могут быть и не совсем справедливы.

Это относится к ситуациям, в которых мы чрезмерно эмоционально реагируем на поступок человека или событие. Почувствовав неловкость, унижение или сильный стыд, мы ощущаем ярость и переходим в режим борьбы. Тревожность же порой побуждает нас к бегству от испуга. В подобных случаях обретение покоя вместо немедленной реакции на сильные эмоции позволяет *выбрать* верную стратегию.

Я не хочу сказать, что все это очень просто. Лично для меня эта проблема является одной из самых сложных в жизни. Очень трудно сохранять скептицизм перед лицом сильных чувств, гораздо легче им поддаться. Бороться с такими эмоциями очень трудно, но регулярная практика помогает в этом. Однажды, столкнувшись с чрезмерно эмоциональным человеком, вы сумеете обрести покой, и вам станет ясно: *«Со мной такое было, и я знаю, к чему это приводит. Лучше остановиться»*.

Чувства не вечны

Когда мы страстно влюбляемся; когда умирает близкий человек и мы испытываем глубокое чувство горя; когда случается неожиданный панический приступ, сила чувств заставляет нас поверить в то, что теперь это состояние будет сопровождать нас всегда. Мы думаем, что сильные чувства неподвластны времени. Когда человек охвачен ими, они заполняют всю его жизнь. В таком состоянии трудно думать, будущее рисуется в свете сильных эмоций, а память и воображение не могут нарисовать дальнейшую жизнь, в которой мы будем ощущать себя иначе.

Когда действие защитных механизмов ослабевает и мы чувствуем боль, от которой стремились уйти, нас охватывает страх, что это будет длиться вечно. Первое желание – убежать от боли и вернуться к защите, разработанной для борьбы с ней. Хотя обращение к знакомой защите является привычной для человека реакцией, осознав такое

стремление, необходимо *выбрать* другой путь. Часто это означает, что вы будете достаточно долго терпеть боль, пока она не утихнет или ее не заменит новое чувство.

«*Все проходит. Пройдет и это*», – известная фраза из притчи о кольце царя Соломона. Она применима к непостоянству как материальных, так и эмоциональных состояний человека. Влюбленность ослабевает, и люди перестают любить. После болезненного периода слез и мучительного горя большинство возвращается к нормальной жизни. Паническая атака имеет свой конец. Однако, оказавшись в водовороте эмоций, мы не можем в это поверить и считаем это почти невозможным. Когда мы вступаем в контакт с болью, от которой нас избавляли привычные защитные механизмы, то начинаем бояться, что она захлестнет нас.

Вспомните свое детство. Наверняка в то время вас одолевали какие-то чувства, и вам казалось, что это навсегда. Подобное испытывает большинство детей. В главе 8 я рассказывал, как младенцы используют проекцию, чтобы избавиться от невыносимых эмоций. Они делают это потому, что не знают, как долго продлятся эти чувства, и боятся, что они будут продолжаться вечно. Младенцы и дети старшего возраста еще не понимают быстротечности любого опыта.

Осознанность и сосредоточенность на дыхании помогают справляться с эмоциями, вызванными внутренним самооправданием, а также могут помочь пережить боль, которая кажется бесконечной. Это чувство оказывает дезорганизирующее влияние на нашу психику: поскольку мы боимся, нам хочется отключить внимание от боли, то есть попросту убежать. Концентрация на дыхании помогает сосредоточить внимание и направить его на нейтральный опыт, который нам очень знаком и приносит успокоение: движение грудной клетки, ощущение воздуха, проходящего через ноздри, и так далее. Это помогает справляться с болью, пока она не утихнет.

Когда я обсуждал проблему боли на своем сайте, один из читателей понял меня неправильно. Он решил, что я даю подобные советы: «Просто возьми себя в руки!» Это не так. Такие рекомендации часто можно слышать от людей, испытывающих раздражение или презрение к чужим трудностям: «Заткнись и перестань ныть!» Вместо этого я даю советы, как справляться с сильными, болезненными

чувствами достаточно долго, пока они не пройдут самостоятельно или пока вы не научитесь отказываться от знакомой защиты.

Проверка скрытой защиты

До этого момента я обсуждал разнообразные, порой необычные способы, которые могут выявить действие защитных механизмов. Что же можно сказать о скрытой защите, которая укоренилась в личности человека настолько, что ее невозможно «услышать»?

Человек, который защищается настолько эффективно, что никогда сознательно не испытывает гнева.

Человек, который практически не интересуется сексом.

Женщина, обладающая настолько сильной нарциссической защитой, что не вступает в сознательный контакт со своим стыдом.

Чтобы преодолеть подобные защитные механизмы, необходимы иные усилия. Нужно поставить себя в незнакомое, даже пугающее положение, которое станет для них проверкой. Возьмем для примера упражнение из главы 2, в котором я предлагал вам попросить кого-то о помощи. Для человека самостоятельного и самодостаточного слова «мне нужна ваша помощь» почти невыносимы. Они будят в нем дискомфорт, который в других обстоятельствах не возникает.

Спокойный, флегматичный человек привыкает избегать ситуаций, которые могут спровоцировать конфликт или вызвать сильные эмоции. Я не предлагаю таким людям ввязываться в драку, чтобы что-то почувствовать, но выйти из зоны комфорта необходимо. Если вы не любите конфликты, из-за чего не спешите делиться своим мнением, вам нужно рискнуть не согласиться с другом или родственником... для начала по какому-то незначительному поводу. Не спешите. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь выдержать неприятное чувство, которое возникнет в этой ситуации.

Если вы привыкли подавлять осознание сексуальных желаний, вам нужно восстановить их через контакт со своими половыми органами. В фильме «Черный лебедь» (2010) хореограф заставляет прима-балерину по имени Нина, которая вытесняет свои сексуальные желания, мастурбировать, то есть вступать в контакт с той частью самой себя, от которой она отреклась. Возможно, вам придется сделать то же самое. В процессе вы можете ощутить сильное внутреннее противодействие – страх, неодобрение или отвращение (реактивное

образование). Чтобы *не* отступить, потребуется смелость и настойчивость.

Приведу еще один пример из собственной практики, который покажет, как проверить наличие скрытой защиты и какие эмоции могут возникнуть в определенной ситуации. Эрика – женщина средних лет. Она долгое время работала секретарем вице-президента крупной корпорации. Интеллигентная и очень ответственная в работе, она испытывала трудности с выполнением более сложных заданий от начальника – тех, которые он обычно поручал менеджерам среднего звена. Начальник явно чувствовал большой потенциал Эрики и пытался его раскрыть.

В ходе наших сеансов мы с Эрикой анализировали причины, по которым она не могла выполнять такие поручения. Стоило ей приступить к ним, как она чувствовала, что не может четко представить себе общую задачу и погружается в мелочи. Работа требовала пристального внимания к комплексным числам, а у Эрики всю жизнь были сложности с математикой. Со временем стало ясно, что эти задания вызывали у нее *гнев*. Ее возмущала дополнительная ответственность, ей не хотелось мыслить самостоятельно и слишком много работать. В результате она теряла сосредоточенность и становилась умственно пассивной.

Такая пассивность была отличительной чертой ее характера. С самой юности у Эрики формировалась глубокая привязанность к учителям и наставникам. Она жаждала особой близости, при которой эти люди начинали заботиться о ней или решать ее проблемы. Став взрослой, Эрика поручила все финансовые вопросы мужу. Она не проявляла никакой инициативы в поддержании их отношений. В своей идеализированной фантазии женщина представляла рядом с собой человека энергичного и властного. Такой союз решил бы все ее проблемы, так как подобный мужчина мог бы позаботиться о ней. Осознание реальной жизни и ответственности за нее вызывало у нее *гнев*.

Агрессивная реакция отражала и ее отношение к личностному росту в процессе терапии. Стоило нам заметить, что она начинает меняться, меньше полагается на мою помощь и использует то, чему научилась, Эрика мгновенно обижалась. Она отказывалась становиться самостоятельной и заботиться о себе, предпочитая

состояние пассивности, в котором она могла вечно оставаться моим «ребенком». Она настаивала на том, что терапия нужна ей пожизненно и она не сможет обойтись без лечения.

Такая мнимая беспомощность на самом деле представляла собой разновидность тайного контроля (мы говорили об этом в главе 9). Эрика пыталась заставить других людей заботиться о ней и выполнять ту умственную работу, от которой сама отказывалась. Во время терапии она воспринимала меня в идеализированном свете и рассчитывала, что я буду думать за нее, решать ее проблемы и говорить ей, что делать. Хотя она очень серьезно относилась к лечению, однако не принимала в нем активного участия, доверяя мне все «исправить» без малейших усилий с ее стороны.

В ходе нашей работы Эрика постепенно начала понимать, какую цену ей приходится платить за свое бездействие. Ей было уже за 50: время шло, возможности ускользали. В дальнейшем она сделала решительный шаг, заставив себя выполнять многое из того, чего раньше избегала и за что не хотела браться. Она овладела финансовыми программами и стала вести домашний бюджет. Затем она записалась на бухгалтерские курсы, чтобы уметь справляться с более сложными поручениями на работе. Эрика начала активно участвовать в отношениях с мужем. В то же время она изо всех сил боролась с идеализированной вымышленной жизнью, фантазии о которой и делали ее пассивной.

Со временем Эрике удалось стать значительно более продуктивной и способной практически во всех сферах жизни. Теперь она испытывает множество эмоций, причем некоторые из них стали для моей клиентки полной неожиданностью. Хотя она ожидала, что, как и раньше, будет злиться из-за столкновения с реальностью, но к чувству утраты и горя оказалась не готова. Как и Стэн, Эрика гордилась собой и проделанной работой. Но, осознав свой потенциал, поняв, как много она может сделать, если сосредоточится, она загрустила из-за лет, проведенных в полном бездействии. Обладая острым интеллектом, Эрика могла бы многого добиться, если бы приложила усилия и не ждала, что другие люди будут думать за нее.

Когда защитные механизмы закрепляются в течение долгого времени, они начинают ограничивать нашу жизнь и мешать эмоциональному развитию. Когда же мы их побеждаем, то начинаем

грустить по потерянному времени, упущенным возможностям и рухнувшим или упущенным отношениям. Деактивация психологической защиты всегда связана с болью.

Постоянный характер перемен и принятия выбора

Надеюсь, вы уже поняли, что борьба с защитными механизмами длится всю жизнь. Если вы это осознаете, то будете расти и меняться, зная, что этот процесс никогда не завершится, а вы не достигнете совершенства. В 57 лет, после долгого курса терапии и еще более длительной самостоятельной практики, я по-прежнему ежедневно борюсь со многими чувствами. Можно сказать, что я в хорошей ментальной форме и справляюсь с проблемами, потому что регулярно тренирую необходимые навыки. Но я никогда не считаю, что справился со своей задачей полностью.

Это можно сравнить с занятиями в спортивном зале: стоит прекратить тренировки, и вы быстро утратите всю пользу, которую получили от долгих занятий. Поэтому, если вы хотите оставаться в форме, нужно продолжать тренировки. Или можно сравнить этот процесс с игрой на рояле. Чтобы хорошо играть, вам необходимо поддерживать свои пальцы сильными и гибкими при помощи регулярных упражнений. Чтобы вести эмоционально богатую и полную жизнь, вы должны прислушиваться к признакам, сигнализирующим о действии защитных механизмов, а также выявлять незаметные проявления тех, что уже укоренились в вашем характере.

Когда вам это удастся, вы сможете *выбирать*: обратиться к защите или повести себя иначе. Возможно, такая цель покажется вам слишком малой в сравнении с желанием вести абсолютно счастливую жизнь, свободную от боли и конфликтов. Но способность выбирать – это одна из самых драгоценных свобод человека, идет ли речь о политике или о психологии. Очень важно уметь конструктивно управлять своими чувствами и поступками после того, как защитные механизмы перестанут полностью руководить вашим поведением.

Глава 14

Будущее ваших защитных механизмов

Идеализм – деспот мысли.

Михаил Александрович Бакунин

С самого начала этой книги я описывал защитные механизмы как средство избавления от невыносимой боли. Хотя я объяснял важность и пользу того, чтобы иногда ощущать это чувство, вы, возможно, все еще не понимаете, зачем нужна вся эта напряженная работа и для чего нужно стремиться к деактивации защитных механизмов. В конце концов, вы можете спросить: «А что такое психическое здоровье?»

С одной стороны, мне хотелось бы ответить на этот вопрос, оставив максимальный простор для вариантов. «Нормальность» я считаю недостижимым идеалом. После развития масс-медиа и семейных ситкомов в нашей культуре сформировалось представление о «нормальном» человеке, который не испытывает боли из-за конфликтов и без труда решает все проблемы. В действительности все мы (в том числе и те, кто вырос в счастливых семьях или годами успешно проходил терапию) имеем сложные психологические проблемы и защитные механизмы, которые позволяют с ними справляться. Жизнь каждого из нас полна боли, и никто не умеет идеально с легкостью ее переживать.

С другой стороны, я верю, что существует разновидность психического здоровья, которая учитывает и принимает все реалии человеческой природы, а не начинает изо всех сил от них защищаться. Это может выглядеть примерно так:

- *Вы достаточно хорошо переносите зависимость. В целом можно сказать, что чаще всего вы получаете то, что вам нужно.*

- *Вам свойственны глубокие чувства, но вы не боитесь, что они вас подавят. Вы уверены, что эмоции придают смысл вашей жизни и отношениям.*

- *Вы можете доверять своему представлению о себе. Нет, вы не довольны собой на все 100 процентов, хотя и **уверены**, что вы – человек достойный, который никогда не прекратит расти и развиваться.*

Поскольку защитные механизмы не исчезают навсегда, даже если вы их полностью понимаете, то и в состоянии «психического здоровья» вам придется иметь с ними дело. Они не будут точно такими же, как раньше. Теперь, когда вы их осознаете, они не смогут контролировать вас полностью. После обретения здоровой

самооценки, а также длительной напряженной работы защитные механизмы будут влиять на вас по-другому и играть иную роль в первичных психологических проблемах.

Отрицание и вытеснение

Поскольку вы теперь лучше осознаете свои потребности, вам гораздо сложнее долгое время оставлять их без удовлетворения, хотя вы и сейчас ловите себя на том, что притворяетесь полностью самодостаточным. Может показаться, что не знать об этих потребностях гораздо проще, особенно когда приходится долго ждать, чтобы получить то, чего хочется. Вы заметите, что стали гораздо реже обращаться к замещающим эмоциональным ресурсам, но в состоянии стресса вам легче поддаться излишествам, чем попросить о помощи или установить себе какие-то рамки. Но в целом вы чувствуете себя гораздо более удовлетворенным, чем прежде.

Ваши «мелкие» проступки и ошибки уже не кажутся столь безвредными, как раньше. Каждый раз, когда вы осознаете, что забыли сделать обещанное, вы начинаете разбираться с причиной своего гнева. Вам не всегда удастся выявить свою агрессию с первой попытки, но в конце концов вы это сделаете. Даже если вам не хочется говорить об этом с друзьями и близкими, вы заметите, что обычно это помогает. Не всегда. Иногда вы можете пожалеть, что не держали рот на замке.

Хотя все мы убеждались в обратном, нам все еще хочется верить, что человеческая натура (включая нашу собственную) менее агрессивна, чем есть на самом деле, и что конфликта эмоций можно избежать. Сентиментальные фильмы о простых, добрых людях, которые живут долго и счастливо, заставляют нас прослезиться. Вам все еще хочется быть «хорошим» человеком, хотя вы уже не так уверены в том, что это означает. Хотя порой собственные чувства вам ненавистны, вы убеждены, что готовность признать их доказывает силу вашего характера.

Вы все еще не верите, что умрете, и предпочитаете не думать об этом.

Замещение и реактивное образование

Вы не перекладываете ответственность на других людей так часто, как прежде. Вам лучше удастся выявлять истинные причины своих чувств, хотя порой признать правду бывает страшно. Когда вы не можете принять собственные чувства и переносите их на того, кто ни в чем не виноват, вы терзаетесь чувством вины тем образом, который кажется вам подходящим. Вина не подавляет вас. Вы стараетесь принести извинения и возместить нанесенный ущерб.

Некоторые ваши реакции и точки зрения стали не столь резкими. Вы все еще испытываете глубокое отвращение к определенным вещам, но, поскольку не верите в это по-настоящему, реакция становится мягче. Вы и теперь осуждаете чужие поступки, но, лучше понимая себя, вы осознаете, что это связано с тем, что вам очень хочется поступить по-старому, но вы не позволяете себе сделать это.

В определенных вопросах вы стали более понимающим человеком, но это не означает, что вы все и всегда одобряете. Даже точно зная, что ваша реакция является проявлением защитного механизма, что-то вы никогда не сможете принять. Вы не тщеславны, но не видите причин разбираться в своем отвращении к курильщикам.

Расщепление

Хотя иногда вы все еще агрессивно настаиваете на своей правоте, в целом вы стали более лояльным человеком. Мир больше не кажется вам черно-белым. Вам предстоит большая работа, чтобы сбалансировать разные точки зрения и найти менее однозначные ответы. Порой вам хочется укрыться в прежней определенности, но в общем ваши беседы стали гораздо интереснее. Вы стараетесь не поддаваться влиянию тех, кто видит мир в черно-белых тонах, особенно когда речь заходит о политике и религии.

Почувствовав ненависть к важному для себя человеку, вы способны вспомнить, что любите его, и не обрушиваетесь на него со всей яростью. Но не всегда. Иногда вы все еще говорите фразы и совершаете поступки, о которых позже сожалеете. Вам хочется лучше справляться с сильными чувствами, но все же вы чаще раскаиваетесь, чем оправдываете свое поведение. Со временем вы все больше овладеваете способностью одновременно мыслить и чувствовать.

Восприятие других людей и их эмоциональной жизни тоже изменилось: теперь все кажутся такими сложными! Политические и

любые иные догмы вызывают у вас нетерпимость. Вы видите в них попытки манипулировать вами и пробудить ненависть к другой группе. Иногда вы испытываете глубокое отвращение к одностороннему мышлению политиков: «Мы хорошие, они плохие».

Если у вас нет серьезных отношений, но вы мечтаете о них, то знайте, что вы уже на верном пути. Вы не влюбляетесь и не расстаетесь так же легко, как прежде. Вы знаете, чего ищете, и готовы терпеть несовершенство человека, если среди проблем чувствуете истинную любовь и заботу. Во всех близких отношениях вы стали менее обидчивы и раздражительны, чем раньше. Вы умеете терпеть гнев других людей – по крайней мере, когда он не направлен на сознательное причинение боли. Вы больше не считаете, что признание собственных ошибок – это ужасное унижение. Вы – всего лишь человек, как все мы.

Идеализация

Ваши эмоциональные подъемы и упадки не так резки, как раньше, и это вас не очень радует. Вам все еще хочется постоянно ощущать головокружительное чувство «*жизнь так прекрасна*», не испытывая страданий в плохие дни. Однако вы неохотно признаете, что одно связано с другим. Не существует идеального, окончательного решения ваших проблем. Вы понимаете, что абсолютно счастливая жизнь существует только в сказках и романтических комедиях.

Вы не перестали любить фильмы о любви. Когда кто-то из друзей влюбляется, вы все еще испытываете чувство зависти, хотя знаете, что это блаженное увлечение продлится недолго. Алкоголь и легкие наркотики все еще вызывают у вас приятное вдохновение. Вы боретесь со своими привычками. Порой вы позволяете себе лишнее и на следующий день чувствуете себя ужасно из-за этого.

Вы уже не так убеждены в абсолютной правоте героев. Теперь вы знаете, что даже в злодеях есть что-то хорошее. Иногда вам хочется, чтобы жизнь была проще, чем она есть. Вам трудно не поддаваться ностальгии по мифическим временам, когда все было так очевидно. Хотя вы знаете правду, но тем не менее вам трудно не верить в то, что у знаменитостей жизнь более интересная и эмоциональная, чем у вас. Если вы не будете осторожны, то это убеждение может вызвать чувство несчастья.

Отпуск по-прежнему многое для вас значит. Хотя вы знаете, что вас ждет разочарование, вы все еще с нетерпением его ждете. Ваши ожидания очень высоки. Обычно вы неплохо проводите время, а возвращение к рутинной жизни не так мучительно, как раньше. Вы все еще думаете о покупке недвижимости для отдыха, но теперь вы скептически относитесь к этой идее. Жизнь в другой стране или городе уже не кажется вам разительно отличающейся от той, которую вы ведете сейчас.

Вы не отдаляетесь от близких и родных, когда они причиняют вам боль или разочаровывают вас. Вы научились лучше терпеть раздражение, неизбежное при общении с реальными, несовершенными людьми. У вас не так много друзей, но вы уверены, что все они – самые настоящие. У них есть свои недостатки, как и у вас. Они тоже видят ваши изъяны и все равно любят вас, хотя порой вы действуете друг другу на нервы.

Проекция

Вспоминая моменты, когда вы вымещали на лучшего друга свой гнев, вы испытываете стыд. Это было так неосмотрительно! О чем вы только думали, поступая подобным образом? Когда сегодня кто-то обращается так с вами, вам становится очень неприятно, и вы максимально мягко стараетесь положить этому конец. Вы стремитесь четко видеть разницу между желанием поделиться и стремлением выместить на собеседника все, что накопилось у вас на душе. Теперь, когда вы кому-то доверяетесь, то всегда выбираете нужного человека – того, чье мнение вы цените и к чьему совету готовы прислушаться.

Вы можете гордиться тем, что изо всех сил стараетесь не выплескивать свои чувства на других людей. И все же, несмотря на все усилия, в условиях стресса вы порой ловите себя на том, что обвиняете кого-то, кто совершил небольшую ошибку. Позже вы сожалеете о своем поведении и приносите извинения. Чаще всего вы снисходительны к близким, которые порой действуют вам на нервы, так как понимаете, что они выходят за свои эмоциональные границы. Вот только к кузену вы все же не можете так относиться. В моменты стресса он становится невыносим и даже не пытается себя сдерживать, что выводит вас из себя.

Отношения с друзьями, родными и близкими перестали быть односторонними. Вы больше не считаете себя слишком навязчивым и не раздражаетесь из-за того, что другие сильно от вас зависят. Вы научились ценить взаимность, хотя порой кажется, что вашу точку зрения разделяют далеко не все. Вы стали вспоминать о потерянных друзьях, с большинством из которых вы расстались из-за того, что не понимали их или ожидали от них слишком много. Теперь вы часто думаете, что эта дружба могла бы сохраниться, если бы тогда вы знали то, что знаете сейчас. И от этого вам становится грустно.

Контроль

Вы достаточно внимательны: вы не сводите близких с ума требованиями соответствовать вашим идеалам, но и не оставляете после себя беспорядка в надежде на то, что уберется кто-то другой. Хотя вы все еще переживаете перед отпуском, но теперь осознаете, что у близких может быть другое мнение относительно того, когда отправляться в аэропорт или какая дорога окажется самой надежной и быстрой. Они могут ошибаться, но вы не будете настаивать на своем во что бы то ни стало. Отказ от контроля вызывает у вас тревогу, но не такую, как раньше: вы больше не стремитесь все сделать по-своему и не злитесь, когда другие не прислушиваются к вам.

Коллеги замечают, что вы стали более расслабленным и спокойным, и им это явно нравится. Слышать такие комплименты нелегко, потому что они напоминают о вашем прежнем поведении, и вы осознаете, как воспринимали вас окружающие. Вы действительно стали спокойнее, хотя порой чувствуете себя беспомощным. Вам приходится напоминать себе, что добиться абсолютного контроля над всеми аспектами жизни невозможно, несмотря на то, что это все еще кажется вам очень важным.

Друзья, которым супруги или родители сумели обеспечить жизнь более комфортную, чем ваша, не вызывают раздраженной зависти. Хотя может показаться, что некоторые люди ведут счастливую и беззаботную жизнь, вы знаете, что у всего есть своя цена. Вы цените свою самодостаточность и все, что вы вкладываете в отношения. Однако порой вы признаетесь себе (но никому больше!), что вам хотелось бы, чтобы кто-то это заметил и сказал: «Ты много работал и теперь можешь отдохнуть. Я о тебе позабочусь».

В обществе вы стали чувствовать себя гораздо свободнее. Вы научились быть самим собой и перестали контролировать то, какое впечатление вы производите на окружающих. Вы больше не стремитесь показать, что у вас все в порядке. За исключением случаев, когда та женщина из бухгалтерии рассказывает о своем последнем «потрясающем» ужине. Вы понимаете, почему она это делает, но вас все равно это раздражает. Вы научились высоко ценить общение с близкими друзьями и знакомыми. Когда люди признаются в своих трудностях, вы понимаете, что у вас много общего.

Мышление

Это постоянная проблема, и вы знаете, что вам всегда нужно будет возвращаться в состояние покоя в течение дня, сосредоточиваясь на тех частях тела, которые связаны с эмоциями. Рационализация – не самая большая трудность. Поймав себя на таких мыслях, вы обычно улыбаетесь и превращаете это в забавную историю, которую можно будет рассказать за ужином. Когда вы ведете себя неправильно, то больше не пытаетесь оправдаться, а лишь по необходимости приносите извинения.

Вы все еще теряетесь в непрерывном потоке мыслей. В те дни, когда мышление берет верх, вы ощущаете отстраненность от важных для вас людей и не знаете, как наладить контакт с ними и со своими эмоциями. Иногда вам кажется, что вы в ловушке собственного разума. Ментальная тишина и осознанная сосредоточенность на дыхании помогут вам выбраться... Нужно лишь не забывать об этом. Порой вы удивляетесь тому, как далеко можно уйти, находясь в своих мыслях, даже не сознавая этого.

Хотя вы все понимаете, но вас все равно тянет к тем, кто искусно владеет красноречием. Иногда хорошо построенная фраза кажется вам настоящей магией. В то же время вы стали значительно больше ценить обычные разговоры в повседневной жизни, которые придают ей смысл. Вам стали дороги обеды со старыми друзьями, даже если общение это нельзя назвать очень содержательным. Теперь вы цените велосипедные прогулки, во время которых не говорите ни слова, и возможность полежать в постели с газетой в воскресенье утром.

Чувствовать гораздо сложнее, чем не чувствовать. Впрочем, вы об этом не жалеете. Обнаружив, что вы слишком замкнулись в

собственной голове, вы ощущаете, будто оказались в пустыне – настолько сухой и пустой кажется жизнь без чувств. И вы жаждете их, даже боли. Переживать болезненные эмоции лучше, чем вести пустое, одинокое существование. Когда вы возвращаетесь к себе и воссоединяетесь с близкими, это часто вызывает слезы на глазах. У вас нет слов, чтобы описать чувство печали и благодарности – печали из-за потерянных лет и благодарности за жизнь, которой вы наслаждаетесь сегодня.

Стыд и самооценка

Вы стали гораздо лучше относиться к себе. Вы гордитесь целостностью своей личности и проделанной работой. Теперь вы чаще делаете правильный выбор, хотя время от времени ловите себя на поведении, которое вызывает у вас стыд. Возможно, вы выпили пару бокалов и заметили, как хвалите себя, чтобы произвести на кого-то впечатление. Вспоминая об этом, вы смущаетесь, так как вовсе не ожидали, что тайное желание всеобщего восхищения и зависти все еще с вами.

Стыд, который вы испытываете, давний и хорошо знакомый, но он больше не терзает вас с прежней силой. Вы не мучаете себя упреками, и ваша самооценка не страдает, как раньше. В то же время вы ненавидите чувство стыда и хотите освободиться от него. Однако вы понимаете, что он будет с вами всегда, и вы сможете жить с этим. Именно это осознание постоянного присутствия стыда поможет вам держаться верного курса. Вы понимаете, что у вас сохранились нарциссические склонности, от которых тоже невозможно избавиться полностью. Именно стыд помогает сдерживать их.

Теперь вам легче признавать собственные ошибки. Чувство обиды иногда подталкивает вас уйти в защиту, когда вас критикуют, но вы понимаете, что не стоит этого делать. Вам больше не нужно быть победителем в любом споре. Иногда презрительная усмешка появляется на вашем лице, но вы редко считаете это чувство справедливым. Боль, от которой вы пытаетесь скрыться, не всегда вам понятна. Придется потрудиться, чтобы проследить путь от презрения к источнику вашего стыда.

Вы перестали поддаваться чувству конкуренции. Вы больше не боитесь, что окажетесь неудачником, отставшим от победителей. Мир

кажется вам совершенно другим. У всех есть своя боль. У всех мужчин, женщин и детей есть переживания, которые трудно вынести. Порой кажется, что почти у каждого есть свой тайный стыд. Теперь, когда вы понимаете связь между стыдом и нарциссическим поведением, вам ясна важная роль, которую это чувство играет в жизнях многих ваших знакомых.

В конце концов, вы предпочитаете быть самим собой, а не кем-то еще. Конечно, в вас все еще есть что-то, что вам хотелось бы изменить. Как было бы здорово, если бы вы раньше занялись изучением своих защитных механизмов. Вам часто хочется, чтобы не приходилось каждый день вести одну и ту же борьбу, даже если она кажется вам менее трудной, чем раньше. И, конечно же, вы были бы не против быть моложе, богаче и привлекательнее.

Несмотря на неизбежные разочарования и боль, вы получаете искреннее удовольствие от жизни. Вы цените свои отношения, находите глубокий смысл в чувствах, которые соединяют вас с семьей, друзьями и своим партнером.

Вы рады тому, что просто живете на этой земле.

Заключение

Многое из того, что я рассказал на последних страницах, описывает мое собственное психическое здоровье – мою ежедневную борьбу с проблемами, личностное развитие и то, что при этом я остался тем же человеком, который 40 лет назад пришел к психотерапевту со своей депрессией. Теперь я знаю себя намного лучше. Я сумел найти способы восполнить ущерб, полученный мной еще в детстве. Когда же боль и стыд обостряются, старые защитные механизмы вступают в действие. Однако я стараюсь не прибегать к ним.

Мне посчастливилось в течение долгого времени работать с мужчинами и женщинами, которые обращались ко мне за индивидуальной психотерапией, и каждый из них прошел тот же путь.

Все они изменились, хотя во многом остались теми же людьми, которые пришли ко мне много лет назад, чтобы избавиться от своей боли. В ходе нашей совместной работы они по-настоящему поняли себя и овладели ментальными и эмоциональными навыками, чтобы справляться с этим чувством без моей помощи. Теперь они способны совладать с чувством зависимости в отношениях, переживать

разнообразные эмоции и часто ощущают себя вполне хорошо. Однако никто из них не может сказать, что полностью избавился от стыда или боли.

И для меня, и для моих клиентов внимание к себе стало образом жизни. Никто из нас не закончил изучать себя и, соответственно, не завершил свой процесс развития. Иногда я удивляюсь себе, когда замечаю новую форму самообмана или сталкиваюсь с болью, но нахожу способы борьбы с этим, которые оказываются гораздо эффективнее моей прежней защиты. В той жизни, что меня ожидает в будущем, я буду так же испытывать боль и искать более честные методы, чтобы справляться с ней. Это усилит мое ощущение благополучия. Мне нравится такая перспектива.

Как гласит первая великая истина Будды, жизнь – это страдание: различные виды боли и разочарования являются неизбежной частью человеческого существования. В фильме «Принцесса-невеста» философии меньше. Человек в черном говорит Лютику: «Жизнь – это боль, ваше высочество. Любой, кто утверждает обратное, хочет что-то продать». Сегодня фармацевты говорят нам, что психологическую боль можно облегчить с помощью медикаментов. Такая точка зрения преобладает среди специалистов в западных странах, и это приносит миллиарды долларов прибыли компаниям, продающим подобные лекарства. Работая над этой книгой, я постарался продемонстрировать иной подход. В целом я согласен с Человеком в черном. Жизнь – это не только боль, но по личному опыту могу сказать, что ее в ней хватает. Абсолютно на всех.

Я рассказал о том, как мы защищаемся от этой боли, зачастую пагубным для себя образом. Надеюсь, вы научились распознавать действие своих защитных механизмов, отключать их и находить более эффективные методы борьбы с тяжелыми чувствами. Надеюсь, моя книга поможет вам найти способы осознавать свои потребности и реализовывать их в своих отношениях. Я хочу, чтобы вы испытывали огромное множество эмоций, которые придают жизни смысл, и были довольны собой как личностью. Это будет долгий, бесконечный процесс. Соблюдение советов из книги не избавит вас от боли или стыда на всю жизнь. Но если вы постараетесь, то ваши усилия будут вознаграждены. Ваша жизнь будет приносить вам истинное

удовлетворение, став более богатой и насыщенной. **Дополнительная литература**

Все перечисленные ниже книги помогли мне лучше разобраться в первичных эмоциональных проблемах. Поскольку они написаны специфическим научным языком, многим будет трудно осознать их на эмоциональном уровне. Но если вы хотите узнать больше, то вам стоит ознакомиться с этими работами, так как именно они лежат в основе психодинамической теории. Это очень избирательный и сугубо личный список.

Винникотт Д.В. *От педиатрии к психоанализу*, М: Институт общегуманитарных исследований, 2019.

Кляйн М. *Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников*, СПб: Б.С.К., 1997.

Кохут Х. *Анализ самости*, М: Когито-Центр, 2003.

Кохут Х. *Восстановление самости*, М: Когито-Центр, 2002.

Bion W.R. *Second Thoughts*. New York: Jason Aronson, 1967.

Bion W.R. *Seven Servants: Four Works by Wilfred R. Bion*. New York: Jason Aronson, 1977.

Freud S. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. London: The Hogarth Press, 1957.

Klein M. *Love, Guilt and Reparation and Other Works, 1921–1945*. New York: Macmillan, 1984.

Meltzer D. *The Kleinian Development*. Perthshire: Clunie Press, 1978.

Money-Kyrle R.E.. *Man's Picture of His World*. New York: International Universities Press, 1960.

Winnicott D.W. *Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. London: Karnac Books, 1996. **Благодарности**

На первом курсе колледжа мне приходилось нелегко. Находясь в глубокой депрессии, я записался к специалисту из Беверли-Хиллз. В то время я ничего не знал ни о психотерапии, ни о психиатрии. Имя этого человека я услышал от своего отца, который работал подрядчиком. Тот психиатр был инвестором одного строительного проекта. Я не знал, к кому еще можно было обратиться, и не рассказал о своих планах родителям. После нашей встречи врач убедил отца в том, что мне нужно лечение, и направил меня к своему коллеге, который, по его мнению, мог мне помочь.

Так я стал раз в неделю встречаться с Майклом Яном Полом и провел с ним 13 лет. После первых пяти лет терапии мы решили встречаться два раза в неделю, потом три, а затем и четыре, когда я получил магистерскую степень и начал обучаться на психоаналитика. Я считаю себя очень счастливым человеком. Это была чистая случайность, что тот психиатр оказался знаком с моим отцом и я вдруг услышал его имя. Мне повезло, что он не направил меня к другому своему коллеге. Я понял, что мне нужна помощь, обратился за ней и получил ее. Но лишь благодаря счастливым совпадениям жизнь свела меня с Майклом Полом.

Ни дня не проходит, чтобы я не воспользовался тем, чему он меня научил. Даже сегодня, спустя более 25 лет после окончания терапии, я часто вспоминаю его с благодарностью за все, что он мне дал. Когда мои знакомые жалуются на стоимость услуг психотерапевта и удивляются, что я проходил лечение так долго, я отвечаю: «А сколько вы готовы заплатить за свою жизнь?» Когда родители отказались оплачивать сеансы, мне пришлось много работать, чтобы продолжать курс. Я старался вынести максимальное количество пользы из наших встреч. Без помощи Майкла Пола у меня не было бы ни семьи, ни карьеры, ни друзей.

Без опыта, который я получил в качестве пациента Майкла Пола, я никогда не написал бы эту книгу. Многие мысли, что я передал на этих страницах, были впитаны и усвоены мной, когда я лежал на его кушетке. Я учился быть терапевтом, имея перед собой прекрасный пример. Я выражаюсь не так, как он, и мое понимание психоанализа заметно изменилось с момента окончания нашей совместной работы, но мои взгляды на природу человека и его движущие силы до сих пор совпадают с его.

Во время обучения у меня были замечательные учителя и наставники, и я многому научился у них. В моем профессиональном развитии важную роль сыграли Ричард Александр, Роберт Кейпер, Джеймс Гуч, Ивонне Хансен и Дональд Маркус. В процессе обучения меня поддерживала дружба с однокурсником Томом Грантом. Также я благодарен всем моим клиентам за доверие и верность. Многие из них оставались со мной долгие годы в ожидании, когда мои знания станут достаточно глубокими, чтобы я смог помочь им.

14 лет назад я переехал в Чапел-Хилл в Северной Каролине. Волей случая я оказался в писательском классе Лорел Голдман, которая оказалась самым чутким и глубоким критиком в моей жизни. Вместе с друзьями по классу – Кристиной Аскунис, Анджелой Дэвис-Гарднер, Питером Файленом, Линдой Орт и Пегги Пейн – Лорел помогла мне стать писателем. Я читал первый вариант этой работы во время наших занятий, главу за главой. Критика и поддержка друзей помогли мне создать книгу, которую сегодня вы держите в руках.

Почти два года назад Марла Эстес предложила мне сделать серию постов для интернет-сайта о различных механизмах психологической защиты. Тогда возникла идея написать книгу об их деактивации. По мере работы она трансформировалась в более глубокое и полное описание человеческого опыта. Я постарался перевести все, чему я научился как терапевт, в доступный формат, но оригинальная идея принадлежит Марле. Название же предложила Мелисса Керк из издательства New Harbinger.

Мои добрые друзья Кэти Стэнфорд и Дейв Берхед придумали чудесную обложку и дизайн книги, а без постоянной поддержки Майкла Эхе я никогда бы не закончил работу над этим проектом.

В заключение я хочу поблагодарить свою семью за терпение и поддержку, особенно моего сына Уильяма, который когда-то убедил меня создать свой блог.

Об авторе

Джозеф Бурго – лицензированный семейный психотерапевт и клинический психолог, чей опыт в психотерапии составляет более 30 лет. Он обучался в университете Южной Калифорнии, а степень магистра и доктора получил в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. Сегодня он преподает психологию старшим курсам и руководит практикой студентов в общественных консультационных центрах. Он также является дипломированным психоаналитиком и занимал должность члена совета, руководителя и инструктора Международной психоаналитической ассоциации.

Его перу принадлежат два романа, которые были выпущены уже довольно давно, а в настоящее время уже вышли из печати. Он вел колонку для родителей в нескольких газетах Лос-Анджелеса и помогал разрабатывать контент для сайта Международного банка Development Gateway. Сегодня он ведет популярный блог под названием «После

психотерапии», где обсуждает проблемы личного развития с точки зрения психодинамики. Кроме того, он ведет блог «Заметки о психотерапии» на сайте PsychCentral, в котором обсуждает проблемы, возникающие во время индивидуальных сеансов.

В рамках частной практики доктор Бурго проводит индивидуальные онлайн-консультации и сеансы психотерапии для клиентов из США, Канады, а также стран Европы, Африки и Азии.



Примечания

1

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

[Вернуться](#)

2

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

[Вернуться](#)

3

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

[Вернуться](#)

4

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

[Вернуться](#)

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 Press, 1953. Все ссылки на это издание будут помечены аббревиатурой «S.E.» и номером тома.

[Вернуться](#)

6

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

Вернуться

7

2000.

Вернуться

8

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

Вернуться

9

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

Вернуться

10

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

Вернуться

11

Фрейд. З. Три очерка по теории сексуальности, М: Просвещение, 1990. – *Прим. ред.*

Вернуться

12

New Introductory Lectures on Psycho-Analysis, 1933, S.E. v.22, p.96.

Вернуться

13

Andrew P. Morrison. Shame: The Underside of Narcissism (Стыд: обратная сторона нарциссизма). New York: Rutledge, 1997.

Вернуться

14

Аристотель. Риторика, М: АСТ, 2017. – *Прим. ред.*

Вернуться

15

Говоря о ненависти на столь раннем этапе развития, я не хочу сказать, что младенец ненавидит мать. Скорее ему *ненавистно*

собственное эмоциональное и физическое ощущение боли.

Вернуться

16

John Bradshaw. Healing the Shame that Binds You (Исцеление стыда, который связывает тебя). Deerfield Beach, Florida: HCI, 1987.

Вернуться

17

Завистью я называю болезненное или обидное осознание преимуществ другого человека в совокупности с желанием обладать ими. Ревностью я называю чувства, возникающие в отношениях при наличии проблемы соперничества или неверности. Другими словами, зависть включает в себя двоих (*у тебя есть то, что я хочу*), а ревность – троих (*я чувствую угрозу из-за твоих отношений с третьим лицом*).

Вернуться

18

Состояние психики человека, вызванное лишением возможности удовлетворять его основные потребности. – *Прим. ред.*

Вернуться

19

Классификация, приведенная в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам. – *Прим. ред.*

Вернуться

20

Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа: Сборник. СПб: Алетейя, 1998. / Фрейд З. Вытеснение. С. 108–123. – *Прим. ред.*

Вернуться

21

Sigmund Freud, S.E. 14, p. 147.

Вернуться

22

Противоречащих нормам поведения, принятых в обществе; отклоняющееся (девиантное) поведение. – *Прим. ред.*

Вернуться

23

Последователи бихевиоризма – направления в психологии, изучающее поведение человека. Основная идея бихевиоризма заключается в том, что предметом изучения должно быть не сознание, а поведение человека. – *Прим. ред.*

Вернуться

24

Шекспир У. Гамлет, акт III, сцена 2. Азбука, 2000.

Вернуться

25

Статус-кво – поведенческое состояние, которое заставляет человека оставаться там, где он находится; предпочтение текущему положению дел. Сохранить статус-кво – значит оставить все как есть. – *Прим. ред.*

Вернуться

26

Сайт, предоставляющий услуги мужского эскорта. – *Прим. ред.*

Вернуться

27

Дэвид Дрю Пински (известен как Доктор Дрю) – американский специалист по СМИ и наркологии, ведущий таких ток-шоу, как «Ловелин», «Доктор Дрю по вызову», «Celebrity Rehab с доктором Дрю» и др. – *Прим. ред.*

Вернуться

28

Otto Fenichel. The Psychoanalytic Theory of Neuroses (Психоаналитическая теория неврозов). New York: Norton, 1945, p. 151.

Вернуться

29

Robert Burton. On Being Certain: Believing You Are Right Even When You're Not. New York: St. Martin's Press, 2008.

Вернуться

30

F. Scott Fitzgerald, The Crack-Up (Крушение). New York: New Directions Publishing, 1945.

Вернуться

31

Навязчивые или пугающие мысли, вызывающие дискомфорт и тревожность. – *Прим. ред.*

Вернуться

32

Навязчивые, чрезмерные, повторяющиеся действия, которые человек выполняет для того, чтобы избавиться от тревоги, вызванной навязчивыми мыслями. – *Прим. ред.*

Вернуться

33

Sigmund Freud. *S.E.* 10, p. 192.

Вернуться

34

Хотя я не сторонник диагностических ярлыков, в DSM-IV перечисляются симптомы, которые проявляются почти при всех расстройствах личности и других заболеваниях. Для нас важнее всего «паттерн нестабильных и интенсивных межличностных отношений, характеризующийся чередованием экстремальной идеализации и обесценивания». Такие колебания отражают нестабильное проявление расщепления в качестве защитного механизма.

Вернуться

35

Эквивалентом является русская поговорка «Чья бы корова мычала, а твоя бы молчала». – *Прим. ред.*

Вернуться

36

Хотя большинство людей обычно говорят «проецировать на», теоретики психодинамического подхода предпочитают выражение «проецировать в», поскольку оно отражает бессознательную уверенность, что проецируемая мысль или эмоция попадает в другого человека.

Вернуться

37

Автор использует термин «мышление», говоря о способности человека мыслить тем или иным образом. В случае с защитным механизмом – мыслить так, как удобно человеку, чтобы избежать болезненных переживаний и защититься от них, или целенаправленно

загружать себя мыслями, чтобы отвести внимание от боли. – *Прим. ред.*

Вернуться

38

Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы, М: Педагогика-пресс, 1993.

Вернуться

39

Anna Freud. The Ego and the Mechanisms of Defence, 1936; London: Karnac Books, 1993, p. 172.

Вернуться

40

Софизм – преднамеренная логическая ошибка, недостоверный аргумент. Задача софиста – представить ложный факт как правдивый путем хитроумных уловок в речи с целью практической выгоды. – *Прим. ред.*

Вернуться

41

D.W. Winnicott. The basis for self in body. In Psycho-Analytic Explorations (Основа самости в теле. Психоаналитические исследования), ed. C. Winnicott, R. Shepherd and M. Davis. London: Karnac, 1989.

Вернуться

42

Allan N. Schore. Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development (Управление чувствами и происхождение личности: нейробиология эмоционального развития). Mahwah, New Jersey, 1994.

Вернуться

43

Вы не найдете этого трио в списке самых распространенных психологических защитных механизмов у Анны Фрейд, хотя обвинение можно считать формой отрицания: «*Со мной все в порядке, вся вина лежит на тебе*». Мелани Кляйн рассматривает презрение как разновидность защитного механизма, но не от стыда, а от осознания потребности. Эндрю Моррисон, опираясь на труды Хайнца Кохута,

подробно описывал нарциссизм как реакцию на внутренний стыд, хотя его понимание этого чувства отличается от моего.

Вернуться

44

Например, книга Тит Нат Хана «Чудо осознанности: практическое руководство по медитации» (АСТ, 2013) или Сьюзан Смолли и Дианы Уинстон «Полное присутствие: наука, искусство и практика осознанности» (Fully Present: the Science, Art and Practice of Mindfulness. New York: Da Capo, 2010).

Вернуться

45

David G. Meyers. Theories of emotion. In *Psychology*, 7th Ed. New York: Worth Publishers, 2004, p. 500.

Вернуться