

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение	9
Глава 1. Стратегии самозащиты.....	13
Глава 2. Когда стратегии самозащиты запускаются автоматически.....	33
Глава 3. Страх близости, разочарования и потери контроля.....	39
Глава 4. Модели поведения, которые могут воспрепятствовать успешной личной жизни	45
Глава 5. Идеализация родителей	53
Глава 6. Полная осознанность.....	81
Глава 7. Отказ от неподходящих стратегий самозащиты.....	89
Глава 8. Дорога домой	115
Благодарности	133

ПРЕДИСЛОВИЕ

В мою бытность священником и позже психотерапевтом я успела выслушать множество историй людей, испытывавших сложности из-за любви или из-за того, что им никак не удавалось обрести ее. Работая над лекциями о любви и самозащите, я поняла, что кое-чему в данной сфере можно научиться. Для этого нужно осознать, какие именно психологические механизмы задействуются, когда мы строим новые отношения или поддерживаем уже существующие.

В этой книге я рассказываю, как формируются стратегии самозащиты, как они могут испортить крепкие и благополучные отношения и как избавиться от бесполезных стратегий.

Когда мы осмеливаемся признать собственную уязвимость и отказываемся от ненужной защиты, отношения становятся более полноценными и осмысленными. Я испытываю настоящее восхищение, наблюдая за подобными случаями.

Все исследования на данную тему, с которыми я ознакомилась, созданы для специалистов. Моя же книга написана легким и доступным языком, понять который смогут все желающие. Вместе с тем все, о чем я говорю в этой

книге, опирается на признанные психологические теории и мой многолетний опыт работы в качестве психотерапевта.

Большинство примеров в книге выдуманы, но все упомянутые ситуации и реплики – это действительно то, что я часто слышу от своих пациентов. Некоторые примеры реальны и пересказаны с разрешения того или иного пациента, при этом личную информацию о нем я не разглашаю.

Я бы хотела, чтобы знания, помогающие моим пациентам и мне самой, пригодились как можно большему количеству людей, а не только тем, кто интересуется узкоспециализированной литературой по психотерапии.

ВВЕДЕНИЕ

Почему далеко не каждый из нас может найти свою любовь и выстроить гармоничные отношения с партнером? И как получается, что вместо этого многие люди остаются в одиночестве или вступают в отношения, лишенные настоящей близости и заботы? Тому есть несколько возможных причин. Одна из них – стратегии самозащиты, которые играют с нами злую шутку, в результате чего мы, выстраивая отношения, сами добровольно начинаем себя ограничивать.

Со стратегиями самозащиты и примерами их проявления знакомы все, кто каким-либо образом связан с психотерапией. Стремление дистанцироваться от окружающих, избежать реальной оценки своей жизни, подавить собственные чувства, мысли, желания, проигнорировать личный опыт и знания – вот причины, побуждающие нас прибегнуть к стратегиям самозащиты.

В различные времена они получали разные названия. Фрейд, например, окрестил их защитными механизмами («*abwerf*»), а в англоязычных странах их называли «*defence mechanisms*». В когнитивной психотерапии был введен термин

«стратегии саморегуляции», под которыми в некоторых случаях подразумевается то же самое явление. Сёрен Кьеркегор, заметивший это явление еще за полвека до Фрейда, писал, что человеку свойственно путаться в собственных эмоциях. Каким именно образом, Кьеркегор умалчивает. Зато современные психотерапевты знают об этом намного больше.

Подобные приемы, помогающие нам закрывать глаза на очевидные факты, дистанцироваться от других людей или собственных чувств, я назвала стратегиями самозащиты. Это понятие подразумевает человеческие поступки – осознанные или неосознанные, – которые совершаются с целью избежать взаимоотношений с другими людьми, а также собственным внутренним или внешним миром.

В целях самозащиты мы бросаем курить и надеваем спасательный жилет, отправляясь на морскую прогулку, однако в этой книге нас будут интересовать исключительно те стратегии, которые отдаляют человека от действительности. В некоторых случаях они вполне разумны и обоснованы, но в остальном приводят к ненужным сложностям.

Мы прибегаем к стратегии самозащиты и усмиряем собственные чувства, чтобы не показаться несдержанными, – такая тактика, бесспорно, полезна. Но самозащита может привести

к проблеме, если станет универсальным поведенческим приемом и мы начнем использовать ее — пусть даже неосознанно — во всех жизненных ситуациях.

Чрезмерно сдерживая собственные чувства, мы делаем свою жизнь безрадостной, вредим себе. А закрывая глаза на какую-либо ситуацию, происходящую с нами, перестаем управлять ею и теряем возможность полноценно распоряжаться собственной жизнью.

Бывает, что самозащита заставляет нас прибегнуть к фантазии и перестроить восприятие окружающей действительности таким образом, что другие люди или наше собственное положение кажутся нам лучше или хуже, чем на самом деле. Другой и более конкретный пример — люди, которые намеренно не дают себе передохнуть, чтобы лишиться возможности увидеть собственные проблемы.

Стратегия самозащиты — это маневр, который в свое время помог каждому из нас мудро выйти из какой-то сложной ситуации. Приучившись в детстве часто прибегать к стратегиям самозащиты, мы, уже повзрослевшие, с трудом избавляемся от этих приемов, препятствующих искреннему выражению чувств по отношению к самим себе и к окружающим. По этой же причине мы рискуем подавить в себе расцвет чувств, пробуждаемых любовью.

Я надеюсь, что благодаря этой книге читатели поймут, к каким именно стратегиям самозащиты прибегают. Возможно, они смогут сделать свою жизнь богаче и ярче, отказавшись от использования хотя бы одной, а то и нескольких подобных стратегий. Это поможет им лучше понять самих себя, сделает ближе к окружающим людям и в конечном итоге позволит еще больше наслаждаться жизнью.

Глава 1

Стратегии самозащиты

Стратегии самозащиты, ставшие основной темой моей книги, – это приемы, которые мы используем, чтобы дистанцироваться от собственных переживаний, других людей или окружающей нас действительности. В дальнейшем термин «стратегии самозащиты» подразумевает именно это явление.

Рассмотрим конкретный пример стратегии самозащиты.

Ханне отказалась в приеме на работу. Она раздосадована, но прямо сейчас не желает признаваться самой себе в том, что ей грустно. Вместо этого она включает телевизор, смотрит какой-нибудь триллер и забывает о поражении. Таким образом она на время убегает от того печального факта, что не получила желаемую работу.

Это не представляет особой проблемы в том случае, если позже Ханна все же даст себе возможность признать и принять свою печаль, восстановив таким образом внутреннее равновесие. Проблема возникает, если это единственная стратегия в борьбе с неприятными чувствами и если Ханна никогда не дает себе расслабиться и взглянуть правде в глаза. В этом случае она постоянно будет дистанцироваться от самой себя, что может привести к стрессу или лишить ее жизненных сил. Положение значительно усложнится, если Ханна сама не осознает, что дистанцируется от собственных чувств, — тогда она изначально будет лишена возможности что-либо изменить.

Большинство стратегий самозащиты формируется в раннем детстве. Для ребенка они представляют собой лучшее решение, к которому тот прибегает в сложных ситуациях. Впоследствии эти стратегии становятся неосознанными и каждый раз действуются автоматически, когда мы оказываемся в ситуации, похожей на те самые, так и не разрешенные в свое время детские кризисы.

Продемонстрировать это может приведенный далее пример.

Когда Айрис была ребенком, ее мама переживала сложный период и много

говорила о своих страданиях. Айрис эти разговоры казались невыносимыми. Ребенок не в состоянии вытерпеть отчаяние взрослого, причем его особенно пугает тот факт, что страдает близкий человек. Поэтому, будучи еще совсем маленькой, Айрис изобрела собственную стратегию: в подобных ситуациях она принималась болтать о чем-то постороннем, старясь отвлечь маму от горьких мыслей.

Сейчас она удивляется, почему ее собственные дети не делятся с ней своими проблемами. Спроси Айрис напрямую — и дети ответили бы, что неоднократно пытались, но все попытки заканчивались тем, что мама переводила разговор на совершенно иную тему.

Айрис стоило бы записать один из таких разговоров на диктофон. Это безоговорочно убедило бы ее в том, что она, сама того не желая, действительно резко меняет тему разговора каждый раз, когда ее собеседник начинает жаловаться или рассказывает о жизненных сложностях.

Совершенно ясно, что неосознанное использование подобных стратегий губит необходимую в отношениях близость. Айрис сделает значительный шаг к изменению стратегии, даже если

просто увидит и признает существование своего поведенческого паттерна, который в свое время помог ей сохранить психическое здоровье, а сейчас разрушает доверие между ней и ее детьми.

Техника выживания

Чаще всего стратегия самозащиты представляет собой маневр, направленный на спасение того, кто его применяет. Рассмотрим пример.

В детстве Анна всячески пыталась привлечь внимание родителей, но им это не нравилось. Они называли ее надоедой или просто недовольно смотрели на нее. Из-за такого отрицательного опыта она стала человеком, так и не разившим в себе способности, которую мы назвали бы «здоровым навыком просить о помощи».

Но дети всегда испытывают сильную зависимость от отношений с родителем или опекуном, поэтому Анна нашла другой выход. Она поняла, что благосклонность родителей можно заслужить, не требуя заботы, а проявляя ее. Поэтому, когда ей хотелось внимания, а отец в этот момент читал газету, она усаживалась возле него и заинтересованно

спрашивала, о чём он читает. Чаще всего отцу это доставляло удовольствие, так что Анне разрешалось подолгу сидеть рядом с ним, она чувствовала тепло его тела и таким образом удовлетворяла детскую потребность в привязанности к родителям.

С возрастом Анна прекрасно научилась сдерживать проявление собственных чувств и подменять его вниманием к окружающим. Сам по себе этот навык полезен, однако Анна вообще перестала замечать свою потребность во внимании. Когда ей требуется общение, Анна, как правило, встречается с подругой в кафе и привычно интересуется тем, как дела у подруги. Большинство людей любит отвечать на этот вопрос, поэтому подруга принимается рассказывать во всех подробностях. Анну это раздражает все сильнее и сильнее, причем она сама не может понять почему.

Сама того не осознавая, Анна прибегает к технике выживания, которую прекрасно освоила в детстве. Она либо больше не замечает собственной потребности во внимании, либо, ощущив её, тотчас же подавляет и приводит в действие стратегию выживания.

Если Анна поймет, каким образом она заглушает свою потребность в заботе, у нее появится возможность изменить поведение. И, встретившись с подругой в следующий раз, она, возможно, расскажет о себе немного больше, чем обычно.

Это облегчит жизнь и мужу Анны. Ведь вместо раздражающих его привычных жалоб, жена может напрямую сказать, чего ей хочется, например: «Я буду очень рада, если ты сейчас подаришь мне пятнадцать минут своего внимания».

Со стороны все это кажется совсем несложным. Но впечатление обманчиво. Объективно оценив свою стратегию выживания и осознав, что всю жизнь подавляла потребность во внимании, Анна расстроится. Возможно, она вспомнит эпизоды из детства, которые подтолкнули ее к вытеснению этой потребности. Отказавшись от такого приема в общении с окружающими, она на первых порах будет чувствовать себя беспомощной, но со временем разработает новую поведенческую стратегию.

Самозащита как временный выход

Расскажу еще одну историю, позволяющую понять суть самозащиты и причины, по которой

ее выбирают, а также увидеть, как в нормальной безопасной обстановке эта стратегия перестает быть нужной.

По утрам шестилетний Джаспер берет рюкзак, выходит из дома, машет маме рукой и отправляется в школу. Подходя к школе, он видит компанию более взрослых ребят. Проходя мимо, Джаспер улыбается им, но один из подростков подставляет ему подножку, мальчик спотыкается, падает и разбивает колено. Течет кровь. Подростки смеются над ним, называя глупым маленьkim ребенком, а затем разворачиваются и уходят.

Губы Джаспера дрожат, он готов расплакаться, в какой-то момент ему больше всего хочется развернуться и побежать домой, к маме. Но школу он любит и хочет увидеть школьных друзей. Поэтому Джаспер преодолевает минутную слабость и идет дальше, в школу, но радости больше не испытывает. Во-первых, случившееся его сильно расстроило, а во-вторых, у него болит колено.

В школе настроение по-прежнему плохое, но Джаспер пытается забыть о случившемся и сосредоточиться

на том, что происходит. Он борется с собственным страхом, убеждая себя, что не испытывает неприятных чувств. Бенита, дежурная учительница, спрашивает его: «Ты как себя чувствуешь, Джаспер? Как настроение?» При этом она слегка наклоняет голову и сочувственно смотрит на него. К горлу Джаспера подступает ком, но мальчик мужественно подавляет слезы. Он отбегает в сторону и кричит Бените: «Все отлично!»

На перемене Джаспер играет с другими детьми в мяч, однако игра не доставляет ему удовольствия. После занятий Джаспер возвращается домой, но мама еще не пришла с работы, поэтому он садится за компьютер и запускает игру. Спустя какое-то время возвращается мама. «Привет, Джаспер!» — кричит она. И в этот момент мальчик начинает рыдать. Мама усаживает сына к себе на колени и внимательно слушает рассказ об утренней встрече с подростками и возникшем у него страхе, а затем промывает ранку, заклеив ее пластырем. Вскоре к Джасперу возвращается способность радоваться, и ему хочется играть. Мальчик перестает подавлять

собственные чувства — и снова обретает вкус к жизни.

После встречи с подростками Джаспер решил преодолеть свой страх и пойти в школу, попытавшись тем самым отстраниться от собственных чувств. Весь день в школе он старался не расплакаться. Такие периоды в жизни можно назвать временем, потраченным впустую. С того момента, как Джаспер упал, и до той минуты, пока он не рассказал обо всем маме, он отстраняется от своих чувств и своей боли, подавляя в себе радость и желание играть. Все действия он совершает машинально, подобно роботу, подстраиваясь под окружающую действительность.

С другой стороны, Джаспер поступает вполне разумно: он сдерживает чувства до тех пор, пока не оказывается в безопасной обстановке, рядом с мамой, которая поможет ему справиться с неприятными переживаниями. Неразумно было бы проявлять свои чувства где попало, когда попало и среди посторонних людей. Если бы Джаспер доверился Бените и рассказал ей о своих переживаниях, она, возможно, посмотрела бы на него снисходительно и велела бы взять себя в руки. Такая реакция была бы для него крайне болезненной и лишь усугубила бы состояние мальчика.

Вместо этого Джаспер терпит – именно так можно назвать процесс, происходящий в его душе с момента встречи с подростками до возвращения мамы домой. Он сдерживает-ся, не давая воли своим настоящим эмоциям, и таким образом отдаляется от собственных чувств. Это – стратегия самозащиты, которой он владеет в совершенстве, и она приносит определенную пользу. Хорошо, что у мальчика есть мама, которая снимает с него такую эмоциональную нагрузку и помогает восстановить контакт с самим собой.

Стратегия самозащиты как временное решение – это хорошая идея и полезный навык. Благодаря ей человек сам может управлять отношением к собственным чувствам и выбирать, что на данный момент лучше: подстроиться к социальным условиям или полностью сосредоточиться на возникших сложностях и задачах.

Как защитить свой внешний и внутренний мир

Можно выделить две формы самозащиты. К первой мы прибегаем, когда не желаем замечать собственных неприятных чувств, мыслей или желаний. Эта самозащита называется *инtrapсихической* (от латинского *intra* – «внутри»). Другой вид самозащиты вступает в действие,

когда мы дистанцируемся от окружающих. Он называется *интерперсональной* самозащитой (от латинского *inter* – «между») и возникает в отношениях между человеком и окружающими его людьми.

Джаспер прибегает и к интрапсихической, и к интерперсональной защите. Во-первых, он отстраняется от собственных чувств, стискивая зубы и собираясь с духом. Во-вторых, он отстраняется от Бениты. Когда она спрашивает, как дела, мальчик отвечает, что все хорошо, и убегает. В данном случае он задействует интерперсональную защиту. В комплексе эти два метода работают успешно. И, возможно, даже хорошо, что Джаспер скрыл свои чувства от Бениты, ведь знает он ее довольно плохо. Во всяком случае по сравнению с мамой, которая наверняка намного лучше поймет его, утешит и поможет восстановить внутреннюю гармонию.

Ниже перечислены некоторые невербальные сигналы и действия человека, которые обычно используются для отстранения от окружающих.

Невербальные сигналы:

- избегает зрительного контакта;
- скрещивает руки и ноги;
- делает отстраненное выражение лица;
- поворачивается боком или спиной.

Социальная реакция:

- неодобрительно отзывается о тех, кто пытается наладить с ним контакт;
- идет на конфликт;
- делает так, что другие оказываются перед ним в долгу, или же создает дисбаланс в отношениях,сыпая подарками или демонстрируя преувеличенную благосклонность.

Люди могут использовать одну или сразу несколько стратегий самозащиты – описанных выше или совсем других, – даже не осознавая этого. В таких случаях, к примеру, вы можете испытывать неудовлетворенность после разговора с кем-то, не понимая, что сами виноваты в этом и что сами помешали возникновению необходимой близости.

Некоторым из нас полезно было бы поучиться выстраивать интерперсональную самозащиту. Я часто рассказываю сверхчувствительным людям, каким образом они могут оградить себя от излишне откровенных и утомительных рассказов, которые им нередко приходится выслушивать.

Сверхчувствительные личности зачастую предъявляют к себе чересчур высокие требования, в том числе и относительно того, насколько внимательными они должны быть по отношению

к окружающим. Им нелегко смириться с тем, что отвести взгляд или отвернуться — это совершенно нормально, если хочешь отстраниться от навязываемого тебе общения. Просто опустить глаза, если взгляд другого человека доставляет неудобство, — это тоже нормально.

Интерперсональная самозащита — важный навык, но к ней нужно прибегать осознанно, самостоятельно контролируя интенсивность ее применения и круг людей, по отношению к которым мы ее используем. То же самое касается интрапсихических стратегий, о которых я более подробно расскажу в следующем разделе.

Стратегии самозащиты, ограждающие нас от наших собственных чувств

Бывают ситуации, неподходящие для копания в собственных чувствах. Например, когда мы находимся на работе и должны сосредоточиться на достижении результата. По этой причине полезно отстраняться от собственных переживаний, даже если мы, к примеру, испытываем какую-то душевную боль, находимся в состоянии внутреннего конфликта или хаоса, но место и время совсем не подходящие, чтобы разбираться в своих чувствах.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)