

Предисловие

Поиск смысла – это стремление выразить свое реальное Я. В данной книге мы поговорим о том, как реальное Я начинает формироваться в самом раннем детстве, каковы его возможности, как человек определяет свое Я, соотнося это с теми испытаниями и экспериментами в своем окружении, которые позволяют ему обрести истинную гармонию с внешним миром благодаря соответствующей работе и близким отношениям.

Говоря о *поисках реального Я*, мы также прежде всего имеем в виду тех людей, у которых нарушено реальное Я, кто не в состоянии соответствовать требованиям собственного окружения и в этой связи вынужден прибегать ко всевозможным саморазрушительным моделям поведения – что еще раз подтверждает ложное Я, – которые защищают его от негативных ощущений. И все это достигается ценой осмысленной и полноценной жизни. Ложное Я, неспособное к экспериментам, вызывает у человека недостаток самоуважения к себе, поскольку он вынужден довольствоваться ригидным, деструктивным поведением, избегая при этом всевозможных жизненных трудностей на своем пути. В результате чувство неудачи, утраченные надежды, несбывшиеся мечты и отчаяние – вот неизменные спутники такого человека.

Эти поведенческие паттерны – которые называются расстройствами личности, – не только все чаще встречаются сегодня среди людей, обращающихся за профессиональной помощью, но и отражают главные психологические темы в американской культуре в целом: страх быть покинутым, акцент на Я, вплоть до исключения других людей, трудности в личной жизни и творчестве, а также проблемы с утверждением реального Я.

Подобные расстройства личности раньше считались неизлечимыми. Но сейчас уже виден свет в конце туннеля благодаря новым терапевтическим перспективам в области клинических исследований, которые значительно улучшают эффективность психотерапии: многие проблемы удается полностью разрешить, а другие – значительно проработать. В настоящей книге рассказывается

об этих довольно распространенных проблемах нашего времени, показывается, как и почему они возникли, как они выглядят и как психотерапия помогает справиться с ними.

Психологические проблемы (у некоторых людей они доминируют и мешают нормальному функционированию, и до какой-то степени все мы сталкиваемся с этим) – заключаются именно в проблемах развития. Так что в первую очередь работать нужно именно с этим, чтобы возникло здоровое реальное Я. Только решив эти вопросы, мы сможем сфокусироваться на способностях, необходимых для здорового роста и адаптации к жизненным вызовам и возможностям. Только имея твердую почву под ногами и сильное реальное Я, мы можем находиться с другими, разделяя с ними свою жизнь. Это и есть здоровые, непосредственные формы выражения наших глубочайших потребностей и желаний, и именно это позволяет нам получать удовлетворение и находить смысл жизни.

Описание Уинстоном Черчиллем внешней политики Советского Союза, как чего-то загадочного и таинственного одновременно, как нельзя лучше отражает клиническую дилемму работы с людьми, чье реальное Я является серьезно нарушенным, а в их жизни доминирует именно ложное Я. Прежде чем мы научились понимать личностные расстройства так, как мы понимаем их теперь, мы имели возможность десятилетиями наблюдать их в психотерапии, когда пациенты описывали эти симптомы, делясь с терапевтами и консультантами своей тягостной жизнью, проблемами и неудовлетворенностью. Совершенно запутавшиеся и неуверенные в себе, они рассказывали различные истории из собственной жизни, которые были непонятными и парадоксальными, непоследовательными и противоречивыми.

Не только наши пациенты испытывали замешательство, но и мы тоже. Даже у одного только пациента мы могли наблюдать множество запутанных, противоречивых симптомов. Чтобы как-то скрыть наше собственное замешательство, мы стали называть этих пациентов «пограничными», потому что они были более нарушенными, чем невротики, но не настолько, чтобы их можно было отнести к категории психотиков. Эти пациенты находились на грани, где-то посередине. И хотя это не совсем академичное

определение представлялось вполне подходящим с точки зрения описания, на самом деле оно больше говорило о непонимании данного предмета, нежели о том, что именно было не так с конкретным пациентом.

Итак, поскольку о пограничных и нарциссических расстройствах было известно крайне мало, неудачи в лечении были вполне обычным делом. Среди путаницы, связанной с данной категорией пациентов, единственный вывод, который можно было сделать, – это то, что пациенты не могли выздороветь. Клинические исследования также не открывали ничего нового. А систематических исследований тогда не существовало вообще.

Временами мы могли видеть определенные улучшения и изменения у наших пациентов, а в других случаях ни мы, ни они не могли сдвинуться с места. Терапевт мог наблюдать быстрое исчезновение серьезных симптомов у пациента – тот соприкасался с реальностью; а потом это сменялось неким причудливым отреагированием или аддиктивным поведением. Одного только факта противоречивости симптомов было достаточно для того, чтобы клиницист мог диагностировать у пациента пограничное или нарциссическое расстройство личности. Но данный диагностический подход, основанный на симптомах, вводил в заблуждение, поскольку тогда акцент делался на наиболее странных, парадоксальных и поверхностных аспектах расстройства. Чтение соответствующей литературы о пограничных пациентах давало нам больше информации о данной проблематике для терапевтов, чем о самом пациенте, страдающем пограничным расстройством личности.

Видение данной проблематики специалистом было обусловлено его собственным опытом и уровнем подготовки. Психиатры с фокусом на клиническом описательном подходе были склонны к использованию всевозможных ярлыков, допуская, что проблема может быть той или иной формой шизофрении: зарождающаяся шизофрения, латентная шизофрения, амбулаторная шизофрения, псевдоневротическая шизофрения и хроническая недифференцированная шизофрения. Другие терапевты предпочитали следующие определения: тяжелое хроническое личностное расстройство, тяжелое хроническое расстройство характера и нарциссическое расстройство характера. С другой стороны, аналитики, работа-

ющие в парадигме классической теории инстинктов с акцентом на Эдиповом комплексе, рассматривали проблему как невроз, возникающий на эдиповой стадии – в возрасте примерно четырех или пяти лет, – и относились к ней соответственно. Существующие методы лечения – интерпретация бессознательного – не отвечали потребностям пациентов в терапии, и поэтому лечение оказывалось неэффективным. Эти трудности все больше укрепляли профессионалов в мнении, к которому они постепенно стали приходить: пограничные пациенты не поддаются лечению. В сущности, эти пациенты оказались между молотом и наковальней – между описательным подходом психиатрии и классическим аналитическим подходом. Поскольку для них не было эффективного лечения, терапевты, как правило, рекомендовали только поддерживающую терапию.

Такое негативное отношение к проблемам успешного лечения пограничных и нарциссических пациентов сохраняется и по сей день во многих областях, где терапевтам пока еще недоступны новейшие открытия. В непрофессиональных кругах и в средствах массовой информации такое отношение повсеместно, что в общем-то и стало одной из главных причин написания данной книги. Не все, но многие пациенты, при условии надлежащей терапевтической поддержки, вполне могут преодолеть проблемы развития, и тогда станет возможным появление их реального Я. Совершая первые шаги в профессии, я работал с подростками в стационаре, но тогда я еще не знал, что именно это позволит мне прийти к пониманию истоков и первопричин пограничных и нарциссических проблем, а также отыскать эффективные пути их решения. В самом начале, когда меня настолько заинтриговала эта пограничная дилемма, по счастливой случайности я оказался в эпицентре двух взаимодополняющих исследовательских экспериментов: работы Малер о раннем формировании нормального Я в ходе наблюдений за отношениями между матерью и ребенком, а также моих собственных наблюдений в работе с пациентами-подростками (описание и наглядная демонстрация проблем того же самого естественного процесса развития).¹ Совокупность этих наблюдений позволила мне приоткрыть главную завесу этой тайны.

Окончательный же прорыв произошел благодаря теории объектных отношений, теории раннего доэдипального развития личности и связанных с этим теорий. О своих выводах я говорил в статье, в которой эти три направления, наряду с вкладом других исследователей в данной области, удалось интегрировать в идею о том, что пограничное расстройство личности вызвано задержками развития реального Я в доэдипальной фазе. Эта статья была представлена на симпозиуме 1975 года в честь Маргарет Малер. Я был уверен, что наконец-то разгадал эту тайну – по крайней мере для себя, – и теперь будет совершенно иное видение пограничной психопатологии. Стереотипы восприятия – неправильное отношение к пограничным пациентам на протяжении долгого времени – удалось преодолеть.

Новый подход включал в себя два существенных изменения моей позиции. Во-первых, изменение описательного подхода на психодинамический. Меня больше не удовлетворяла работа с пограничными пациентами только с точки зрения их текущих симптомов. Я хотел глубже узнать эти симптомы и попытаться разобраться с ними на психодинамическом уровне: понять, где возникла проблема и как она развивалась с течением времени. Во-вторых, изменился сам фокус: с эдипальной стадии на доэдипальную стадию – критическую фазу развития, где и следует искать главные корни проблемы. Изменившийся подход привел к переменам в психотерапии, и результаты стали гораздо лучше. Кроме того, понимание последствий нарушений Я (реального Я) позволило иначе взглянуть на то, как развивается здоровое, реальное Я и как облегчить это развитие.

Я очень надеюсь, что данная книга поможет как непрофессиональным читателям, так и профессионалам в данной области разобраться в сложном прошлом людей, страдающих пограничными или нарциссическими расстройствами. Понимая природу этих расстройств и методы их лечения, которые во многих случаях оказываются вполне успешными, читатели смогут почерпнуть для себя очень ценную информацию и научиться взаимодействовать как с членами семьи и друзьями, так и с коллегами и пациентами, реальное Я которых не было сформировано. Для людей с тяжелыми нарушениями реального Я – чувствующими себя совершенно

обездоленными и всеми покинутыми в этой борьбе – психотерапия может стать спасательным кругом и маяком, который поможет им преодолеть травму, восстановить свою психику и вернуться в нормальное русло жизни. Я очень надеюсь, что последующие главы, в которых мы подробно поговорим о жизни таких пациентов, прольют свет на борьбу реального Я и на его уязвимость в процессе формирования, и это поможет нам лучше понять самих себя, наши слабые стороны и наши отношения с другими.

Благодарность

Я очень благодарен Бруннеру Мазелу за его помощь в адаптации материалов моих предыдущих работ, которые использовались здесь. Кроме того, мне бы хотелось поблагодарить Тома Коуэна за его квалифицированную помощь в подготовке данной книги, а также старшего редактора Лору Вулфф, главу редакционного совета Эдит Льюис и выпускающего редактора Кенни Лаймана из Издательства «Фри Пресс».

Мне кажется, лучше всего человека характеризует та особая психическая или нравственная позиция, находясь в которой он ощущает себя наиболее активным и живым.

Именно в такие моменты некий внутренний голос неизменно вторит нам: «Вот я – реальный!»

Уильям Джеймс – из письма к жене, 1878 год

1. Ложное Я: Внутренний диверсант

«У меня такое чувство, что и из этих отношений вряд ли выйдет что-то путное», – признавалась Дженнифер, тридцатипятилетняя высокая голубоглазая блондинка, актриса. Речь шла вовсе не о героини мелодраматического сериала, которую она играла и которая постоянно разрушала отношения других женщин. Дженнифер говорила о своих собственных отношениях.

Роль сильной волевой женщины, которую Дженнифер играла в кино и которая принесла ей столь огромную популярность, стала ее визитной карточкой. Не так давно ей довелось играть похожую роль во время летних гастролей, и она конечно же рассчитывала на восторженные отзывы. Это должно было еще раз доказать ей самой, что на театральной сцене у нее все получается ничуть не хуже, чем в кино. Но рецензии и письма поклонников ее не обрадовали – скорее наоборот. В них не было ни поддержки для нее самой, ни добрых слов о ее актерском таланте. Без сильного режиссера и внятного сценария Дженнифер с трудом ориентировалась в профессии, и прекрасно это знала. Она не была актрисой, работающей по системе Станиславского и черпающей опыт из своей жизни, так как у нее отсутствовало четкое направление или понимание того, что происходило в ее собственной жизни, которую она часто считала «совершенно бессмысленной». А после очередного визита к родителям, которые были решительно против этой профессии, она даже засомневалась в том, стоит ли ей вообще продолжать этим заниматься. Так что она всерьез подумывала о том, что возможно они и правы и ей стоит заняться чем-то еще.

Дженнифер проходила у меня психотерапию чуть больше года. Ее отношения с Роджером, тридцатисемилетним дантистом, по видимому, снова были на грани разрыва. Я часто спрашивал у нее, что ей так импонирует в этом человеке, и всегда звучал один и тот же ответ: «Он устойчивый, у него хорошая профессия, и с ним я чувствую себя в безопасности. Мне нравится быть рядом с мужчи-

ной, на которого я могу положиться. Он успешен в карьере, так что это придает и моей жизни некоторое равновесие».

Дженнифер пока еще не в состоянии была понять, что их отношения вовсе не были прочными или стабильными, они были скорее ненадежными и уж точно не вносили баланса в ее жизнь. Кроме того, как бы она ни возражала против этого, создавалось ощущение, что эта ненадежность как раз и была тем, что ей необходимо. Отношения с Роджером – последняя связь в череде шатких, непродолжительных отношений, которые у нее были до этого.

Я решил поинтересоваться у нее, что именно беспокоит ее сейчас, хотя несложно было догадаться, каким будет ответ. «Приближается Пасха, но Роджер опять что-то недоговаривает, хотя он обещал жениться на мне весной. На самом деле я чувствую, что он все больше и больше охладевает ко мне».

Я попытался напомнить ей, что несмотря на его признания в любви, он никогда в общем-то и не испытывал к ней сильных чувств. Именно поэтому они так часто расставались раньше, и очередной такой эпизод лишь служил для Дженнифер наглядной демонстрацией того, что Роджер всегда был достаточно закрытым человеком, которому трудно показывать свои чувства или демонстрировать какую бы то ни было глубокую привязанность. Ей нечего было на это возразить. Разве что она заметила то, что они достаточно часто обнимались и целовались, и это ей нравилось, так как в отличие от того сексапильного образа, который мы видели на экране, саму Дженнифер не так уж сильно интересовал секс. Ей больше нравились нежные, ласковые прелюдии, и Роджера это тоже вполне устраивало. Так что физиологическая составляющая их отношений, кажется, устраивала обоих.

«Понимаете, я уже не девочка, но я до сих пор не была замужем. Тридцать пять – это уже половина жизни, ведь так? Скоро я останусь совсем одна. Я знаю, что люблю его, просто он не хочет связывать себя обязательствами, ведь мы встречаемся уже почти год. Что же здесь не так? Не слишком ли я требовательна, раз жду определенных обязательств? Проблема во мне или в нем? Или в нас обоих?»

Мы уже говорили ранее о ее страхе отвержения, лежащем в основе сильнейшей потребности подтверждения ее значимости и

привязанности. Отчасти и сама профессия, в которой отказ всегда оказывался настолько критичным, также накладывала определенный отпечаток. Отношения всегда были важны для Дженнифер именно потому, что это так или иначе помогало ей пережить непростые времена, когда у нее не было постоянной работы. Она ненавидела одиночество и не имела других постоянных интересов или занятий, хотя у нее достаточно быстро возникали какие-то временные интересы под влиянием новых связей или знакомств. Она поняла, что старается заполнить каждую секунду своей жизни. Поэтому Дженнифер жаловалась на то, что когда она не занята, она чувствует себя пустой и не видит цели.

Она размышляла, не требует ли сама природа актерской игры того, чтобы в основе личности актера было пустое ядро. На самом деле, многие из ее друзей – тоже актеры – даже гордились этим, веря в то, что это позволяет им исполнять более широкий диапазон ролей. Но Дженнифер боялась, что именно эта черта помешает ей когда-нибудь обрести свое реальное Я, ведь в глубине души она точно знала, что она совсем не похожа на тех уверенных в себе женщин, которых она так убедительно изображала на сцене и на экране.

Потребность Дженнифер в поддержке возникла задолго до того, как она получила свою первую роль. Роджер был лишь последним в той длинной череде мужчин, которые ее чем-то не устраивали. Паттерн был всегда один и тот же: вступая в отношения, она требовала от мужчины больше любви или обязательств, мужчина пытался выйти из этих отношений, страх Дженнифер потерять его возрастал, и отношениям приходил конец. И сейчас она собиралась повторить все то же самое, что делала всегда, еще с подросткового возраста.

«Мы виделись с Роджером с выходными и занимались любовью. Он был очень мил. А потом мне вдруг стало как-то не по себе, к горлу подступила тошнота. Это было какое-то чудовищное напряжение, и поэтому я вернулась к себе. Я понимала, что теперь не смогу провести с ним эти два дня. Потом я почувствовала себя виноватой и одинокой и решила вернуться. Мы даже поговорили о свадьбе, но Роджер настаивал на том, что сейчас не самое подходящее для этого время. Я снова почувствовала себя глубоко не-

счастной и опять ушла ни с чем. Я не выношу разлуки с человеком, который любит меня, пусть даже он мне и не подходит».

Девятнадцатилетней Пэм пришлось бросить колледж на первом курсе, потому что у нее были постоянные приступы панических атак. В старших классах она подавала неплохие надежды, но низкая самооценка не позволила ей воспользоваться своими успехами и применить их в дальнейшей научной карьере. В колледже она никак не проявляла себя и вела довольно замкнутый образ жизни, совершенно отрезанная от других, даже от студентов, которых считала своими друзьями. У нее всегда находились отговорки, почему она не может принимать участие в спортивных состязаниях или студенческих вечеринках. Как правило, это был предлог, что ей нужно учиться, но оставшись одна, она редко брала в руки книгу. Наука также стала интересовать ее все меньше и меньше. Она отказывалась от приглашений вступить в научные кружки и принять участие в экологических проектах, которыми славился этот колледж – а ведь именно из-за этих проектов она его выбрала.

Порой она чувствовала себя настолько подавленной, что просто не могла выйти из комнаты. Тогда она оставалась в постели и предавалась мечтаниям, иногда о лучшей доле, но чаще всего в ее памяти вновь оживали всевозможные каннибалистические фантазии, которые увлекали ее еще с раннего детства (тогда ей нравились разные истории про Гензеля и Гретель или Красную Шапочку), где детей пожирали злые взрослые или животные. Иногда она представляла себя именно таким ребенком, а порой и пожирающим монстром. «Мне было все равно. Я чувствовала себя беспомощной, одинокой. Никто меня не любил. Поэтому я целыми днями лежала в постели и предавалась фантазиям».

Мечты сами по себе не являются саморазрушительными. Зачастую именно фантазии становятся пусковым механизмом творчества. Многие широко известные произведения искусства, научные открытия и коммерческие предприятия сперва возникли в причудливых фантазиях их создателей. Значимость наших мечтаний зависит от их содержания и, что еще более важно, от того, почему они нас увлекают. Если это эксперимент или репетиция, то мы чувствуем себя свободными от каких бы то ни было ограничений реальности и можем дать волю собственному воображению и фан-

тазиям: мы проверяем фантазии, размышляя о них, думаем, как их можно реализовать. Здоровые фантазии достаточно пластичны и спонтанны, мы можем с легкостью предаваться им – все это и есть необходимые предпосылки для творчества.

И все же в фантазиях Пэм прослеживается достаточно сильная патология: это фантазии о каннибализме. Единственной целью этих фантазий было увлечь ее в этот таинственный мир, где она могла бы справиться с депрессией и паническими атаками. На каникулах или в выходные она часто оставалась дома, запиралась в своей комнате и отказывалась видеться с друзьями, которые ей периодически звонили. Она постоянно препиралась с родителями: те говорили, что ей совершенно наплевать на школу, она не ходит на свидания и «бессмысленно тратит свою жизни», как они это называли.

Как правило, все эти споры заканчивались тем, что она обещала обо всем этом подумать. На самом же деле она просто возвращалась в свою комнату и вновь предавалась фантазиям и мечтам. Все эти фантазии никак не обогащали ее жизнь и не позволяли ей хоть как-то изменить прежние паттерны, которые больше не работали, или же создать какие-то новые модели. Напротив, они загоняли ее в ловушку, где она чувствовала себя совершенно обессиленной, беспомощной и нелюбимой.

Ситуация Марты в чем-то напоминает случай Пэм. Она тоже считала, что ее никто не любит, и бросила колледж на первом курсе из-за депрессии. «Я просто больше не могла заставить себя ходить на занятия, поэтому я оставалась в общежитии, смотрела спортивные шоу по телевизору и ела. Теперь же, когда я так сильно поправилась и совершенно не нравлюсь себе, я уже не хочу оставаться в кампусе, где большая конкуренция и на новые отношения рассчитывать не приходится. Я могу уехать до следующего семестра и сесть на диету. Возможно, отрешившись от всего, я как-то смогу отвлечься от своих мыслей и не буду так обжираться». Но, увы, отъезд не помог ей справиться с этой проблемой. Дома она продолжала переедать и уже набрала тридцать фунтов.

Наряду с проблемами избыточного веса у Марты были трудности и с соседкой по комнате в общежитии из-за неспособности отстаивать границы и распоряжаться своей частью комнаты. «Как

только я начинаю рассказывать своей соседке о своих мыслях по тому или иному поводу или что бы мне хотелось сделать, она всегда находит возможность дать мне понять, что она относится ко всему этому крайне неодобрительно. Поэтому я страшно боюсь обидеть ее. Это совершенно невыносимо для меня. И тогда у меня просто опускаются руки, и я предпочитаю не говорить вообще ничего». Когда у Марты опускались руки, она уходила в себя, пассивно лежала, смотрела телевизор и ела.

Расстройства пищевого поведения – ярчайший пример саморазрушительного поведения, независимо от того, выражается ли это в форме анорексии (сильный дефицит пищи, приводящий к серьезным потерям веса) или в форме переедания (ожирение). При булимии съеденная пища не усваивается, и пациент ее отторгает; булимия не приводит к потере или увеличению веса. Люди, страдающие булимией, часто выглядят обычными людьми, находят работу и успешно с ней справляются. Но проблема в том, что все девiantные модели поведения, связанные с питанием, указывают на патологию и являются симптомом более серьезных, но менее очевидных проблем, которые следует решить прежде всего, чтобы человек смог вернуться к нормальной модели питания.

Когда Дженнифер, Пэм и Марта впервые обратились ко мне, никто из них не мог конкретно сформулировать свою проблему. Дженнифер говорила, что ей «трудно найти подходящего мужчину», у Пэм было ощущение, что ее никто не любит, а Марта была подавлена из-за того, что ей пришлось уйти из колледжа и она так сильно поправилась. Наряду с этими проблемами каждая из них говорила о чрезвычайной неуверенности. Эти женщины ощущали себя подавленными, боялись, что они где-то застряли и совершенно не видели выхода из сложившейся ситуации. При этом ни одна из них не имела четкого представления, почему ее жизнь зашла в тупик.

На самом деле проблемы вышеуказанных женщин далеко не редкость. Психиатры постоянно сталкиваются с жалобами людей, не укладывающимися в традиционные категории психиатрических проблем – будь то обсессивно-компульсивное расстройство или фобия. При этом жалобы на жизнь довольно смутные и неопределенные. Пациенты признаются, что получают мало удовлет-

ворения от своей работы, им скучно или они разочарованы в отношениях. Такое ощущение, что они не способны взять себя в руки и испытывать удовольствие в работе или любви. Но расплывчатое содержание, в конце концов, становится более четким, и постепенно пациент раскрывает перед нами долгую историю своих проблем в работе и любви. Далее идет проработка более конкретных проблем, связанных с сохранением отношений или получением удовлетворения от работы.

Для Джун (служащая, тридцать четыре года) проблемы оказались более серьезными, чем те, о которых я только что говорил, – каждый день требовал от нее невероятных усилий. «Мне постоянно приходится заставлять себя делать самые обычные вещи: скажем, собраться на работу и выйти из дома. Я чувствую себя мертвой, но при этом я должна как-то жить. Каждый день я буквально на грани. Еще немного – и я готова перерезать себе вены, выпрыгнуть из окна или броситься под машину». Работа Джун была связана с рассмотрением исков, и ей не составляло труда уйти в эту рутину, но усилия, необходимые для того, чтобы выйти из дома утром и вернуться вечером, лишали ее всякой энергии, которую можно было творчески использовать в чем-то другом. Она вела затворнический образ жизни, жила с матерью и младшей сестрой, у которой было двое маленьких детей, и практически ни с кем не общалась. У Джун не было мужчины, и социальная жизнь также не представляла для нее никакого интереса.

Джун поясняла: «Все эти восемнадцать лет как будто во сне». Говоря о себе, Джун часто употребляла слова «она» или «вот эта». «Если не брать в расчет обычную работу, все, чем вот этой хотелось бы заниматься, – это вообще не выходить из дома и не делать ровным счетом ничего», – признавалась она. Ее жизнь была сплошной рутинной: абсолютная ригидность и однообразие, когда дни сменялись неделями, а за ними следовали месяцы и годы без малейшей надежды на какие бы то ни было изменения.

До двенадцати лет Джун училась в церковно-приходской школе. Там у Джун не было проблем, и ее очень любили монахини и другие дети. Затем, в старшей школе она увлеклась музыкой, пела в хоре и даже играла небольшие роли в постановках местного теа-

тра. Отец Джун считал, что ей следует работать на радио или телевидении, так как у нее был неплохой голос и она хорошо чувствовала сцену. Какое-то время она действительно всерьез подумывала об этом, но когда ее родители развелись (она была тогда в выпускном классе), и отец переехал на западное побережье, без его поддержки она вскоре утратила всякий интерес к этой теме. И хотя она стала «очень замкнутой», казалось, ее интересовало все то же, что и других подростков ее возраста, так что ближайшее окружение очень надеялось на то, что после школы у нее начнется полноценная взрослая жизнь. Но окончание школы не стало началом чего бы то ни было. «Это было началом конца, – признавалась Джун. – Я не знала, что мне делать». Восемнадцать лет спустя, уже после пяти лет терапии, Джун все еще не знала, чем ей заняться и не видела никакой цели в жизни.

Истории этих четырех женщин наглядно показывают нам наиболее распространенные проблемы людей, которые неосознанно делают все возможное, чтобы не испытывать радости ни в чем: будь то любовь, работа или досуг. В любви они делают все возможное, чтобы пыл романтических фантазий заслонил серьезные недостатки в отношениях или проецируют собственные проблемы на партнеров. Такие люди, как Дженнифер, испытывают трудности в близких отношениях, часто подрывают их, цепляясь или дистанцируясь, что в результате приводит к тому, что партнеры покидают их.

Люди типа Пэм предпочитают уход в мир фантазий, чтобы не чувствовать низкой самооценки, но избегающее поведение лишь усиливает их чувство бесполезности. Именно из-за низкой самооценки Марты переедала, прибавляла в весе, испытывала чувство вины и в результате ощущала себя совершенно бесполезной, – все это она и пыталась «заесть». Она оказалась загнанной в ловушку поведения, направленного на саморазрушение, что только усиливало ее желание есть еще больше.

Джун принадлежала к тому типу людей, которые держатся за работу, которая ниже их способностей, влача жалкое существование и не пытаясь найти какую-то иную профессию, которая бы больше отвечала их потребностям и возможностям и способствовала иному самоощущению. Такой человек может всю свою жизнь

влачить жалкое существование, в котором мало удовлетворения или радости.

Многие люди оказываются под гнетом саморазрушительного поведения и не способны увидеть или понять то, что на самом деле это их рук дело. Каждый из них склонен считать, что его проблемы где-то «вовне»: окружают его, но вызваны внешними обстоятельствами. При этом такому человеку кажется, что и решение проблем тоже где-то «вовне»: правильный мужчина, идеальная женщина, более адекватный босс, интересная работа, подходящая диета.

Полное непонимание того, как поступить со своей жизнью, неспособность принять решение или определиться с дальнейшим предназначением – все это может закончиться крайне плачевно. Привычка откладывать принятие решений на потом, нерешительность, попытки уклониться от действий – все это может лишить жизнь настоящего удовлетворения и счастья. Дело в том, что человеческий разум способен найти бесконечные самооправдания, всевозможные «веские» причины для сокрытия «истинной» причины. «Еще не время», «я еще не готов», «мне требуется больше информации», «мне нужно больше опыта, прежде чем сделать такой серьезный шаг», «я еще слишком молод», «я уже слишком старый». Этот перечень рационализаций можно продолжать до бесконечности.

Рассмотрим ситуацию Гарольда. После развода с женой, с которой у них был роман со школы, Гарольд решает продать свою долю в семейном бизнесе. Хотя ему еще не исполнилось и тридцати, о его положении многие могли только мечтать: он был независимым состоятельным человеком, и ему не нужно было зарабатывать себе на жизнь. Этих денег ему вполне хватило бы до конца дней. Тем не менее, Гарольд был не из тех, кто может жить только за счет инвестиций. Он понимал, что ему следует чем-то заняться, какой-то осмысленной деятельностью, чем-то таким, что способствовало бы формированию человеческих связей. Но выбор профессии представлял для него серьезные затруднения.

Когда он только начинал работать в семейном бизнесе, он не очень задумывался о том, что это значит для него лично. Он был старшим сыном в семье с устойчивыми традициями и крепкими родственными связями, и семья ждала, что он присоединит-

ся к одной из фирм, что он и сделал. Продажа доли в компании и то, что это было его личное решение, – стало важной вехой в его жизни. Это вызвало явное недоумение у большинства членов его семьи, а кто-то из них вообще больше не захотел иметь с ним никакого дела. Таким образом, это послужило пусковым механизмом кризиса идентичности и необходимости пересмотра собственных ценностей. Теперь Гарольд не мог решить, что же ему делать дальше.

В процессе работы в терапии он часто казался маленьким мальчиком, который рассматривает конфеты в магазине, боясь сделать выбор и потратить свои пять центов на то, что ему потом может не понравиться. Ему было трудно сосредоточиться на чем бы то ни было. Любые его интересы вызывали у него амбивалентное отношение, и он боялся, что каждый сделанный им выбор – это колоссальные риски в будущем. Он был убежден в том, что потерпит полное фиаско в любом деле, которое выберет сам, и тогда выставит себя полным дураком. Он хотел избежать этого унижения всеми правдами и неправдами, тем более что некоторые члены его семьи открыто предсказывали ему поражение, поэтому он не предпринимал никаких активных действий. В итоге он вообще ничего не делал. Когда он только пришел ко мне, его самооценка была крайне низкой.

Профессиональное тестирование выявило определенные способности в некоторых областях, но дело в том, что тестирование не может обеспечить мотивацию или указать человеку, чем именно он *хочет* заниматься. В конце концов, совершенно отчаявшись сделать что-то путное и все больше впадая в депрессию из-за неспособности принять решение, Гарольд решил пройти курс обучения в местном колледже, надеясь, что это поможет ему найти хоть какое-то направление в жизни. Он пошел на вечерние курсы бухгалтерского учета, юриспруденции и живописи. Также он решил стать спонсором одной небольшой театральной труппы и занялся бегом. При этом доход он получал от инвестиций в бизнесе – это то, что приносило ему реальные деньги, но никак не поддерживало его самооценку и не удовлетворяло его реальные потребности. Курсы в колледже помогали ему скоротать время, но мало что давали в плане будущей карьеры. Он так и не мог решить для себя,

хотел бы он профессионально заниматься чем-либо из вышеперечисленного или просто рассматривает это как хобби.

Безусловно, выбор профессии – очень серьезное дело, и подходить к нему следует крайне осторожно, дальновидно и зная свои предпочтения. Но проблема Гарольда типична для людей, склонных все откладывать на потом. Это еще больше уводит их от самой жизни, принятия непростых решений и взятия на себя ответственности. Ни один профессиональный тест не может указать человеку, чем ему следует заниматься или какой вид деятельности сможет принести ему наибольшее удовлетворение и самореализацию. В лучшем случае тесты указывают на наши способности, но это многие из нас и так уже знают. Экспериментировать с теми или иными направлениями обучения – чтобы понять, насколько это нам интересно, приносит ли удовлетворение и можем ли мы достичь в этом совершенства, – возможно, неплохо, если ведет к чему-то серьезному, а не служит отсрочкой. Жизнь, которую можно считать плодотворной и приносящей удовлетворение, предполагает определенную вовлеченность в то, что человек может делать хорошо или что приносит ему удовольствие. Счастливый человек находит и то, и другое в том, чем он занимается каждый день.

Большинство людей, которые обращаются в терапию с проблемами, связанными с принятием карьерных решений, можно отнести к одной из трех категорий. Первый тип – это те, кто не знает, что они хотели бы сделать со своей жизнью. Обычно они много думают, мечтают, может быть, даже серьезно изучают варианты, но ничто не привлекает их или все привлекает понемногу. Второй тип – это те, кто хорошо справляются со своей работой и считаются успешными (и даже сами себя считают успешным), но при этом не получают никакого удовольствия или удовлетворения от своей работы. Такой человек может занимать должности ниже своего уровня компетентности; задачи могут быть неинтересными или слишком простыми, не бросающими вызов. К третьей категории относятся люди, которые знают, какую работу они хотели бы выполнять, и имеют все основания полагать, что они были бы успешны и счастливы, если бы перешли на эту работу, но они не в состоянии найти мотивацию, чтобы совершить этот шаг.

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