

**Анна Азарнова**

# **СИЛА ВНУТРИ**

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ  
НЕГАТИВНЫЕ СЦЕНАРИИ**



**Издательство АСТ  
Москва**

УДК 159.92  
ББК 88.37  
А35

Фото автора на обложке *Ольги Аввакумовой*

**Азарнова, Анна.**

А35 Сила внутри. Как преодолеть негативные сценарии / А. Азарнова. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 320 с. — (Психотренинг).

ISBN 978-5-17-112740-4

Человек, которому трудно иметь дело с самим собой, может дистанцироваться от своих переживаний. Такой человек не знает, как обращаться с тем, что происходит у него внутри, он боится собственных эмоций. Цена такой психологической защиты — утрата контакта с собой.

В этой книге рассмотрены базовые конфликты, с которыми сталкивается каждый из нас в попытке выстроить отношения с собой и окружающими, а также их крайние полюса:

- автономия — зависимость,
- подчинение — контроль,
- потребность в заботе — самодостаточность,
- обвинение себя — обвинение других.

В ваших руках навигатор, который позволит распознать свои слабые места и болевые точки, а также определить направления для развития. Истинная зрелость личности определяется гармоничными отношениями с собой и другими людьми. Прочитав эту книгу, вы осознаете, что делает ваши реакции столь проблематичными, и наконец перестанете быть заложниками своей биографии.

**УДК 159.92**  
**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-112740-4

© Азарнова А.  
© ООО «Издательство АСТ»

# ВВЕДЕНИЕ

Читатель, здравствуйте!

Очень рада представить вам эту книгу. Я писала ее легко и с удовольствием и сейчас могу с уверенностью сказать, что эта работа меня внутренне обогатила. Надеюсь, она будет интересна и полезна и вам.

Она призвана помочь читателю разобраться в себе, в собственной личности или лучше понять кого-то из тех, кто его окружает, — собственного ребенка, партнера, коллегу, просто знакомого. Эта книга поможет посмотреть на внутренние процессы человека с несколько необычной точки зрения — не с позиции того, что занимает его ум, а под углом того, как именно человек обращается с самим собой, как устроены его внутренние функции регуляции и поддержки его самого. К сожалению, эта книга описывает различия между людьми и их внутренними процессами, и в этом смысле она о неравенстве.

Когда я писала ее, то надеялась, что она сможет помочь читателю понять причины тех сложностей, с которыми он встречается, взаимодействуя с самим собой и с окружающими людьми, причины того, почему жизненные потрясения бывает так трудно переносить. Моя книга — инструмент самодиагностики, она помогает увидеть уязвимые места

в собственной душе, в собственной психике, понять точку приложения сил в психологической или психотерапевтической работе. Она дает возможность понять, необходима ли нам помощь психотерапевта и в связи с чем именно.

Эта книга родилась как попытка творческого осмысления и переработки диагностической системы, принятой в современном психоанализе (операционализированной психоаналитической диагностики, или ОПД-II), а также отчасти и диагностических схем, обоснованных в работах О. Кернберга и Н. Мак-Вильямс. Она призвана «перевести» их на язык, понятный обычному человеку. Здесь детально описаны не все конструкты упомянутых диагностических систем. Я выбрала лишь те, знакомство с которыми, с моей точки зрения, наиболее полезно для того, чтобы читатель мог глубже понять собственную личность и разобраться в ней, сформулировать задачи, которые помогут ему развиваться. Также я постаралась детально описать сложности и проблемы, закономерно отражающие те или иные погрешности в личностном совершенствовании и функционировании. Может быть, это позволит читателю разобраться, почему другие люди иногда так неадекватно или жестоко ведут себя в отношениях, и научит его относиться к ним без ожесточения, с большим состраданием. Агрессия, заикленность на собственных потребностях и использование окружающих нередко являются следствием серьезного внутреннего страдания. Понимание этого факта может изменить нас самих и нашу жизнь в целом.

Диагностическая система ОПД-II придумана не мной — над ней трудился огромный коллектив авторов (огромное спасибо им за это!). Она широко используется в профессиональной психотерапевтической практике с целью точного определения трудностей и проблем клиента, а также качественной постановки целей психотерапевтической работы. Меня восхитили красота, логическая стройность

и ясность этой системы до такой степени, что в какой-то момент времени захотелось поделиться ее пониманием. Однако это все-таки профессиональный инструмент, и целый ряд конструкторов и осей ОПД-II не представляют интереса для обычного человека или требуют слишком обширных разъяснений; в данной работе они не освещены. Например, без внимания (к сожалению) пришлось оставить специфику построения взаимоотношений с окружающими и внутренние механизмы дисфункциональных отношений, типичные для конкретного человека.

Читатель, если вы узнаете себя в описаниях, приведенных в этой работе, там, где речь идет о серьезных проблемах и нарушениях в функционировании личности, — как вы сможете себе помочь? Поищите для себя возможность получения качественной психотерапевтической помощи! Эта книга поможет увидеть собственные болевые точки, однако она не сможет вылечить их (равно как и любая другая). Необходим личный контакт, непосредственное взаимодействие с подготовленным специалистом. Вопреки распространенному мифу трудности, описанные здесь, не исчезают сами собой и не «рассыпаются» со временем. Не способна их также в большинстве случаев исцелить и большая любовь. Наоборот: тая в себе серьезные проблемы (если они действительно серьезные), мы заставляем страдать близких и вносим сложности в отношения, очень часто не воспринимая критически своих действий и приписывая всю ответственность за возникающее напряжение партнеру. Однако серьезные психологические трудности могут быть разрешены, а дефицитарные психические функции и способности сформированы, развиты в результате специально организованного взаимодействия.

Надеюсь также, что прочтение этой книги не приведет вас к тому, чтобы указывать окружающим вас людям на их «ненормальность». Практически все, что опи-

сано здесь, — описание здоровых по мнению психиатра людей; внимание уделено именно серьезным психологическим сложностям. Навешивание ярлыков, обвинение или самообвинение — не тот эффект, который я считаю адекватным и которого мне хотелось бы добиться. Даже если в приведенных описаниях вы узнаете кого-то из знакомых, то большую пользу принесет попытка проанализировать, исходя из каких внутренних причин человек ведет себя именно так, какая боль и какой дефицит стоят за его поведением.

Мне хочется поблагодарить своих уважаемых клиентов, работа с которыми в качестве клиентоцентрированного психотерапевта помогала мне глубже осмыслить материал, приведенный на страницах этой книги. Сейчас, когда я пишу эти строки, многие из них предстают перед моими глазами. Я вам так благодарна!

Сердечно благодарю также своих родителей — Азарновых Николая Николаевича и Аллу Игоревну и моих замечательных близких, которые неизменно поддерживают, берегут и вдохновляют меня. Я благодарна памяти моих дорогих и любимых, которых сейчас нет рядом, но присутствие которых неизменно ощущаю в своей жизни и особенно в своей душе.

Я открыта для общения, обратной связи, читатель, и буду рада вашему отклику. Мой адрес электронной почты: [omela25@yandex.ru](mailto:omela25@yandex.ru), сайт: [www.azarnova.com](http://www.azarnova.com).

До новых встреч!

*Анна Азарнова  
Москва*

# **НЕ ВИЖУ СЕБЯ, НЕ СЛЫШУ СЕБЯ, НЕ ГОВОРЮ О СЕБЕ**

## ***ВОСПРИЯТИЕ КОНФЛИКТОВ И ЧУВСТВ, ОСЛАБЛЕННОЕ ЗАЩИТОЙ***

Эта книга задумана для того, чтобы каждый, кто знакомился с ней, мог глубже заглянуть в себя, в свою душу и лучше услышать и понять ее. Чтобы стали более понятны сложности, с которыми мы сталкиваемся, выстраивая отношения с собой и другими людьми. Однако это действие — остановиться на мгновение и обратиться к самому себе — само по себе достаточно простое, не всем и не всегда дается легко.

Может быть, читатель, когда вы бывали в странах Азии, Китае или Японии, вам приходилось замечать статуи трех маленьких обезьян, одна из которых закрывает себе рот, вторая — уши, а третья — глаза. Или, что более вероятно, вам приходилось видеть многочисленные вариации на эту тему в магазинах, торгующих сувенирной продукцией и эзотерическими товарами, на страницах книг и интернет-ресурсах.

Эти обезьянки символизируют собой древнее изречение: «Не вижу зла, не слышу зла, не говорю зла». Если использовать его, перефразировав, то применительно к некоторым из нас это будет звучать чуточку иначе: «Ничего о себе не вижу, не слышу, не говорю... да и нет внутри меня ничего — это вам просто кажется или вы выдумали».

Люди, о которых здесь пойдет речь, не замечают конфликтов внутри собственной личности и в межличностных отношениях. Кроме этого, им трудно распознавать собственные чувства и потребности, равно как и чувства и потребности других людей. Как именно это выглядит?

Существуют неписанные социальные нормы, стигматизирующие переживания и переживающих людей. Например, слова «переживательный», «нервный», «психованный» имеют негативный оттенок. Многие люди, обращающиеся за помощью к психологу или психотерапевту, стараются как минимум не афишировать этот факт, а то и скрыть его; им не хочется, чтобы о них думали как о «ненормальных». Недавно наткнулась на статью в интернете под названием «Не пора ли вам обратиться к психологу?» А на самом деле звучало как: «Вы что, и правда уверены, что с вами все в порядке?» Довольно часто приходится слышать от клиентов о том, как относятся близкие к их переживаниям: «Это все ерунда, просто возьми себя в руки», «Нет у тебя никаких проблем, тебе надо занять себя работой, и вся эта дурь выветрится из твоей головы сама собой», «Какие переживания, ты все это себе надумываешь», «Нечего сопли распускать».

Молодая женщина с ребенком решила развестись с мужем, и это решение далось ей очень нелегко; в связи с этим она пережила крайне тяжелое эмоциональное состояние. Ее мать не поняла и не поддержала ее. «О чем переживать-то? — искренне удивлялась она. — Ты решение приняла, ты его от себя отрезала. Чего ты нервничаешь? Все ведь ясно. Нечего ни себе, ни другим людям нервы мотать».

Такое отношение к переживаниям оказывает сильное социальное давление на одних людей, а для других является внутренним обоснованием для определенного обращения со своими чувствами — дистанцирования от них.

**Такие люди обычно говорят о себе и свои взаимоотношениях как о «нормальных» и лишенных проблем.**

«У меня все в порядке», «у меня нет никаких трудностей», «в моих отношениях с женой (ребенком, родственниками) все в порядке», «не понимаю, о каких переживаниях вы говорите, у меня все хорошо». Предполагается при этом, что есть «проблемные люди», у которых «не все хорошо» и для которых и существуют многочисленные психологи и психотерапевты, но уж сам человек, говорящий с вами, точно к ним не относится («такое и подумать оскорбительно — разве я похож на психа?»). В сознании таких людей иметь какие-то негативные переживания, связанные с самим собой и взаимоотношениями (грусть, тревога, неуверенность, подавленность, страх, гнев), равносильно тому, чтобы быть «проблемным» человеком.

Не бывает людей, которые время от времени не ощущали бы внутри себя психического дискомфорта, не переживали бы более или менее интенсивного напряжения во взаимоотношениях с окружающими. Если человек говорит о том, что у него «этого нет», это означает только то, что он научился защищаться — держать переживания на дистанции, подавлять их, обесценивать, отрицать или пытаться рационализировать. Приведу примеры.

---

Илья, 45 лет, менеджер по работе с клиентами. Работает в небольшой компании в условиях высокой текучки кадров: зарплаты ниже среднерыночных, жесткие требования к сотрудникам, авторитарный стиль руководства и полное пренебрежение интересами персонала. Однако Илья смиренно, непритязательно и терпеливо трудится на своем месте уже более пяти лет. Несмотря на то, что он верен компании на протяжении долгого времени, руководство относится к нему не лучше, чем к другим. На недоуменные вопросы о том, почему он не увольняется и не ищет более благоприятных условий, он отвечает:

«Здесь не слишком хорошо, но везде тоже так... На другом месте так же будет. Работаю, и слава Богу. А то, как ко мне относятся... Все ж нормально, это бывают бури солнечные, мы реагируем, но в целом ничего же не происходит».

Мария, 38 лет, сотрудник службы такси. Ее устраивает заработная плата, сама же работа не то что не вызывает у нее интереса — она никогда не задумывалась об этом. На вопрос, как она относится к своей работе, удивленно замолкает на некоторое время, а потом отвечает: «Нормальные деньги, ну а что?» Ее подрастающая дочь испытывает трудности с профориентацией, ей хочется выбрать профессию по душе, но она не знает, куда податься. «Что ты маешься? — говорит ей мать. — Чего блажишь? Работа должна кусок хлеба давать, это ее основная задача. Все остальное дураки придумали».

Константин, 47 лет, преподаватель вуза. Отличается авторитарной манерой общения со студентами. Некоторое время назад у него возник конфликт с одним из учащихся; диалог между ними был записан кем-то из группы на диктофон и впоследствии представлен в деканат. В связи с этим Константина вызывали к руководству. В последний месяц у него начались сильные суставные боли и бессонница. Однако сам Константин уверен, что с ним «все в порядке и нет никаких переживаний, они должны быть у тех, кто не умеет общаться со старшими». Он отрицает собственный вклад в конфликт и не видит связи между происходящим и своими физическими симптомами. После описанного выше инцидента, несмотря на самочувствие, отправился на дачу и собственноручно вскопал большой участок земли под посадку

картофеля. Предположение психотерапевта о том, что Константин переживает в связи с конфликтной ситуацией, вызывает у него недоумение: «Я полностью нормален, говорю вам, тут и рассуждать не о чем. Жаль, что сейчас так дурно воспитывают молодежь!»

---

Вторая заметная особенность таких людей заключается в том, что, все-таки **попадая в трудную, стрессовую, конфликтную ситуацию** (а ведь от этого никто не может быть застрахован), **они реагируют на нее очень своеобразно**. Даже в этом случае они не склонны фокусироваться на том, что чувствуют, на том, что происходит в их душе (или в их отношениях с другими людьми). Как правило, реакция представляет собой активность, которую они развивают для того, чтобы уйти от контакта с негативными переживаниями — собственными и чужими. Это может быть работа на даче, собирание грибов, строительство дома или ремонт, уборка (в том числе генеральная), все виды работы по дому, трудовые подвиги по месту работы, покупки и пр. Это может быть резкое увеличение потребляемой пищи («заедать стресс») или сна (придя с работы домой, такой человек ложится спать или, например, делает это всякий раз, когда во взаимоотношениях с женой (мужем) возникает конфликт). Так или иначе, защитные стратегии служат цели избегания контакта с переживанием, с чувствами. Однако энергия негативного переживания никуда не исчезает от того, что ее игнорируют. В тех случаях, когда стресс значителен, она конвертируется в телесный симптом (как это произошло с Константином, см. последний пример): возникает какое-то недомогание либо заболевание, которое является прямым следствием того, что негативное переживание не получает адекватного выхода, адекватного обращения с собой, адекватного внимания.

---

Термин «психосоматическое расстройство» обозначает телесное недомогание или болезнь, в возникновении которого ведущая роль принадлежит психологическим факторам. Люди, защищающиеся от собственных переживаний, весьма склонны к психосоматическому стилю реагирования, однако и в этом случае они не усматривают никакой связи между телесным недугом и тем, что происходит в их жизни, тем, что они переживают. «Язва желудка — это неправильное питание, ну и пусть доктор займется этим, даст правильные таблетки и подремонтирует меня!» В случаях психосоматической природы расстройства врач обычно направляет такого пациента к психотерапевту, однако он демонстрирует в контакте с ним незаинтересованность и формализм. «Я пришел к вам просто потому, что меня направили. Но не понимаю, при чем здесь вы, — заявляет он. — Ведь мои проблемы в животе, а не в голове!»

Третья особенность заключается в том, что **такой человек описывает себя, других людей и взаимоотношения функциональным образом**. Это означает, что он воспринимает себя и окружающих как тех, кто «что-то делает» или «должен делать», а не как кого-то, кто чувствует, думает, ощущает и испытывает потребность в чем-то. Например, на вопрос: «Как ты сегодня?» такой человек ответит: «Ну, что... Сегодня встал рано, но ничего не успел толком сделать, написал отчет, и тот не до конца, пообедал, потом прошелся немного, поиграл на компьютере, да больше и ничего!» Однако от него не услышишь: «Сегодня как-то не очень хорошо на душе, вспоминал о необходимости закончить отчет и внутренне съеживался... Так и не смог себя заставить как следует им заняться, все время хотелось переключиться, потому что было много тревоги». Описывая отношения с женой, такой человек может сказать: «Живем нормально. Работаем, выплачиваем кредит. Ездили в отпуск в Средиземноморье этим летом. Сейчас вот копим деньги на ремонт. В выходные

ходим в кино, гуляем с друзьями». Однако нехарактерны для него следующие высказывания: «Мы много лет прожили в понимании друг друга, или по крайней мере мне казалось, что мы друг друга понимаем. Но сейчас я начал сомневаться, что это так. Между нами чувствуется какое-то отчуждение, оно точно есть, несмотря на то, что мы, как и раньше, в выходные ходим в кино и гуляем с друзьями и даже ездили этим летом в Средиземноморье. Жена избегает говорить со мной об этом, и это доставляет мне боль; она словно отвернулась от меня и закрыла дверь. И я постоянно натываюсь на эту дверь, стучаюсь об нее, пытаюсь открыть, но в ответ — тишина».

Склонность воспринимать себя и других функциональным образом сказывается на всех сферах жизни человека, сквозит во многом, о чем он говорит. Например, описывая свою работу, он перечислит вам, что конкретно он делает, чем занимается, сколько это занимает времени и сколько ему за это платят. Однако он будет избегать упоминаний о том, что он чувствует по отношению к своей работе, какой отклик она в нем вызывает, как соотносится с его личностью. Хуже всего такой человек воспринимает в себе конфликтные отношения, например, внутренний конфликт между стремлением достичь значительных успехов в своей работе и ощущением собственной неспособности это сделать (неумелости, неэффективности); он не только вам, но и самому себе скажет, что работа у него «нормальная» или «тяжелая», но если вы попросите раскрыть это подробнее, он скажет вам, что «много чего приходится делать» и что он «неплохо справляется».

Описывая портрет идеальной избранницы, такой человек скажет: «Она должна быть красивой, доброй, порядочной, хорошо готовить, быть хорошей матерью своим детям», однако вы не услышите: «Хочется, чтобы мы были на одной волне, ощущали жизнь похожим образом» или: «Хочу встретить родственную душу».

Функциональность во взаимоотношениях с самим собой у таких людей отчетливо проявляется в их отношении к старению и болезням собственного тела. Старение воспринимается как утрата характеристик или функций тела, с помощью которых можно было что-то получить (успех, признание, восхищение и т.п.), поэтому для таких людей очень трудно принять собственное старение, примириться с ним, буквально разрешить себе стареть. Они могут стараться во что бы то ни стало поддерживать тело в «молодом» состоянии с помощью разнообразных косметических или хирургических процедур, заниматься спортом: «Сделаю себе нормальные губы и хорошую грудь — кому я нужна обвисшая? Буду нормально выглядеть, и на меня будет нормальная реакция». Обвисшее лицо и изменившая свои очертания с возрастом фигура ассоциируются у таких людей со старой мебелью, которую надо выносить на помойку и заменять новой, поэтому они стараются, чтобы окружающие видели их бодрыми и хорошо функционирующими. То же отношение проявляется и к недомоганию тела, к болезни — это прежде всего утрата функций, которые должны выполняться исправно. «Доктор, почините меня, чтоб снова все работало», — именно это можно услышать от них.

Интересно, что функциональное отношение легко распространяется на домашних питомцев. Пока кошка здорова, красива, молода, не гадит в доме, такой человек будет ее держать и демонстрировать признаки привязанности. Однако если животное заболевает, в первую очередь он соотнесет затраты на его лечение с целесообразностью дальнейшего нахождения питомца в квартире. Давно живущую в доме и теперь больную кошку или собаку, помощь которой потребует значительных средств, он не станет лечить: проще усыпить ее и завести новую. Такой поступок аргументируется тем, что животному и так 12 лет, и в дальнейшем, наверное, оно снова могло бы

болеть, расстраивать хозяев и заставлять их тратить на лечение. Ребенку, который горько оплакивает смерть любимого животного, скажут: «Что ты так рыдаешь, пойдем купим тебе такого же хомячка (кота, пса)».

Каким образом такой человек описывает свою родительскую семью, свое детство? Как он обычно рассказывает о своих ранних годах? Здесь, как и во всем остальном, на первый план выходят функциональность и характеристика отношений как «нормальных». Даже если детство такого человека было наполнено болью и лишениями, о нем рассказывается без особых эмоций. Он говорит о своем детстве очень конкретно, упоминая факты и обстоятельства, в которых он рос, однако мало говорит о взаимоотношениях, которые царили в родительской семье, об атмосфере, которой они были проникнуты. Часто можно слышать о том, что взаимоотношения с отцом или матерью характеризуются как беспроблемные, даже если точно известно, что были очень непростыми и конфликтными. Нередко, рассказывая об этом, человек ссылается на правила: «Ну, с мамой у меня были хорошие отношения, как и полагается сыну. Это ведь мать, она родила и воспитала, как с ней могли быть у меня плохие отношения? У нас с ней все было в порядке», «В нашей семье отец был тем, кто принимал решение, касающееся ключевых моментов. Ну а мама занималась хозяйством. Нас, девочек, учила вести дом, шить, стирать и гладить. Ну и с отцом мы нормально общались». Когда слушаешь такого человека, не удается почувствовать, «схватить» самую суть отношений и его ощущения — было ли у него *на самом деле* чувство, что он любим матерью или отцом? Что в отношениях с матерью есть близость и доверие? Что он может прийти к отцу с любой проблемой или бедой и рассчитывать на понимание и поддержку? Чувствовал ли он себя одиноким? Не ревновал ли он к маленькой сестренке, которой родители уделяли всегда больше вре-