




ДЖОЗЕФ БУРГО
Психотерапевт, психоаналитик

ПОЧЕМУ Я ДЕЛАЮ ЭТО

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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

Содержание

Вступление	9
ЧАСТЬ I. Понимание собственных механизмов психологической защиты	
ГЛАВА 1. «Я», которого я не знаю	15
ГЛАВА 2. Первичные психологические проблемы	33
ГЛАВА 3. Эмоциональный фон	49
ЧАСТЬ II. Выявление механизмов	
ГЛАВА 4. Вытеснение и отрицание	69
ГЛАВА 5. Замещение и реактивное образование	88
ГЛАВА 6. Расщепление	106
ГЛАВА 7. Идеализация	127
ГЛАВА 8. Проекция	144
ГЛАВА 9. Контроль	163
ГЛАВА 10. Мышление	180
ГЛАВА 11. Защита от стыда	199
ЧАСТЬ III. Деактивация защитных механизмов	
ГЛАВА 12. Установка на перемены	221
ГЛАВА 13. Роль выбора	235
ГЛАВА 14. Будущее ваших защитных механизмов	256
Заключение	268
Дополнительная литература	271
Благодарности	273
Об авторе	276

Вступление

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

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

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

версальная 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 определенном усердии вы поймете все преимущества истинного самосознания. Эта книга поможет получить максимум от любых отношений, построить живую, но контролируруемую 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 многого. 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 сущая мелочь выводит нас из себя, то мы понимаем, что какое-то время испытывали сильные чувства, не сознавая того.

Партнер задерживается на работе, а вы спокойно ждете его возвращения домой. *«Бедный, он так много работает»*. Но потом вы просите его заехать в химчистку по пути на работу, а он соглашается не сразу и неохотно. И тогда вы 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 рассказчика¹, чтобы показать мужчин и женщин, которые не осознают истины своей эмоциональной жизни. К этому приему в своем произведении прибегает и Джейн Остин.

Термин «подсознание» в XVIII веке предложил немецкий философ сэр Кристофер Ригель. В английский язык его ввел Сэмюэль Тейлор Кольридж, а более века назад Зигмунд Фрейд сделал его краеугольным камнем своей теории

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

психоанализа. С того времени определение бессознательной¹ 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

¹ В повседневной речи многие говорят о «подсознании», хотя, строго говоря, правильный термин — «бессознательное». Именно его я и буду использовать в своей книге.

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.

онально 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 большинство 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?*