




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

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б91

Joseph Burgo
WHY DO I DO THAT?

Copyright © 2012 by Joseph Burgo

Бурго, Джозеф.

Б91 Почему я делаю это : как распознать свои психологические защиты и научиться справляться с неприятными эмоциями и последствиями детских травм / Джозеф Бурго ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-233833-5

Джозеф Бурго — известный американский психотерапевт и клинический психолог с более чем 35-летней практикой. В своей книге он простым и понятным языком рассказывает, какую роль в нашей жизни играют механизмы психологической защиты, и объясняет, как они улучшают или же наоборот — ухудшают нам жизнь. Автор собрал проверенные методы, практические советы и упражнения, которые помогут осознать свои внутренние установки и преодолеть их, когда они начинают негативно влиять на ощущение собственного счастья.

Эта книга станет для вас лучшим помощником на пути к пониманию собственных реакций, чувств близких людей.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Новикова Т.О., перевод
на русский язык, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-233833-5

Содержание

Вступление 9

ЧАСТЬ I. Понимание собственных механизмов психологической защиты

ГЛАВА 1. «Я», которого я не знаю 17

ГЛАВА 2. Первичные психологические проблемы 40

ГЛАВА 3. Эмоциональный фон 59

ЧАСТЬ II. Выявление механизмов

ГЛАВА 4. Вытеснение и отрицание 83

ГЛАВА 5. Замещение и реактивное образование 107

ГЛАВА 6. Расщепление 130

ГЛАВА 7. Идеализация 156

ГЛАВА 8. Проекция 178

ГЛАВА 9. Контроль 202

ГЛАВА 10. Мышление 223

ГЛАВА 11. Защита от стыда 248

**ЧАСТЬ III. Деактивация
защитных механизмов**

ГЛАВА 12. Установка на перемены	275
ГЛАВА 13. Роль выбора	292
ГЛАВА 14. Будущее ваших защитных механизмов	319
Заключение	335
Дополнительная литература	338
Благодарности	340
Об авторе	344

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

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 — универсальная и необходимая часть человеческой психологии. Они защищают нас и помогают ориентироваться в более сложных моментах человеческого опыта. Но зачастую они же стоят на пути нашего развития и удовлетворения. Жесткие или глубоко укоренившиеся защитные механизмы не позволяют получить от отношений то, что нам необходимо, лишают нас богатой эмоциональной жизни и искажают самооценку. Эта книга поможет вам понять собственные действующие защитные механизмы и определить, когда нужно выходить за их рамки для гармоничного развития своей личности.

Хотя осознавать боль бывает нелегко, но это несет с собой чувство освобождения и радости. Что может быть увлекательнее, чем познание самого себя, осознание психологической сложности своих друзей, родственников и знакомых и глубинное понимание человеческих отношений? После долгих лет практики я все еще люблю свою работу. Меня увлекают люди, и я надеюсь, что эта книга пробудит такой же интерес и в вас.

Я хочу объяснить основные концепции и стратегии психодинамической психотерапии, адаптированные мной для курса индивидуального самопознания вне лечения. Сначала мы обсудим природу и цель механизмов психологической защиты, а также сложные аспекты человеческого опыта, которые их порождают (первая часть). Самая большая — вторая — часть книги посвящена наиболее важным защитным механизмам и упражнениям, которые помогут вам распознать их и выявить стоящие за ними подсознательные чувства.

В третьей части мы обсудим способы отключения этих механизмов и методы эффективной борьбы с самыми сложными эмоциями.

Я буду говорить о боли, которую вы прежде не понимали, и помогу ее осознать. Чтение этой книги, особенно если вы будете выполнять все упражнения, не будет легким и комфортным. Но я уверен, что при определенном усердии вы поймете все преимущества истинного самосознания. Эта книга поможет получить максимум от любых отношений, построить живую, но контролируемую эмоциональную жизнь, а также лучше понять самого себя, свои сильные и слабые стороны. И тогда у вас сформируется реалистичное представление о себе, способствующее вашей истинной самооценке.

Клиенты психотерапевта не могут осознать реальных масштабов своей боли — *никто* не может.

Так и вы наверняка не сразу осознаете все пути, которые открывает моя книга. Возможно, нужно будет прочесть ее еще раз или сосредоточиться на нескольких главах, а остальные оставить на потом, когда у вас будет время осмыслить все, что вы изучили. Настоящее развитие происходит постепенно и часто занимает довольно долгое время. Хотя очень важно быть настойчивым и не останавливаться, почувствовав угрозу, но не стоит перенапрягаться или ожидать от себя слишком много. Каждый шаг к самосознанию имеет свою ценность.

Помните, что никто не смог выйти за пределы своих защитных механизмов и забыть о них навсегда. Хотя я психотерапевт, автор этой книги и ваш проводник на пути самопознания, мне самому приходится бороться с собственными защитными механизмами практически каждый день. Основной мой посыл заключается в том, что сложные эмоциональные проблемы будут преследовать нас всю жизнь, но, приложив определенные усилия, мы сможем справляться с ними более легко и уверенно.

Другими словами, процесс осознания боли и борьбы с тяжелыми воспоминаниями, связанными с ней, — это проблема *каждого*. По мере работы с этой книгой и выполнения упражнений помните, что вы не ощутите мгновенного облегчения и что на этом пути нелегко приходится всем.

* * *

Психодинамический подход уходит корнями в труды австрийского психоаналитика Зигмунда Фрейда. В начале своей карьеры я целый год проработывал все 24 тома его работ — стандартная программа большинства институтов психоанализа во всем мире.

В последние полвека Фрейд вышел из моды отчасти потому, что ему так и не удалось понять женскую сексуальность, и некоторые его взгляды сегодня считаются женоненавистническими или покровительственными. Его признали устаревшим и неактуальным.

Несмотря на это, многие его революционные идеи стали неотъемлемой частью нашей культуры, кардинально и навсегда ее изменив. Даже те, кто отвергает учение Фрейда, часто принимают многие основы психоанализа, не сознавая этого.

Фрейд умер в 1939 году, и с тех пор многие влиятельные теоретики развили и скорректировали его идеи. Я буду ссылаться на некоторых из них, но чаще всего буду упоминать именно Фрейда. Надеюсь, к концу этой книги вы сумеете оценить его огромный вклад в нашу культуру и поймете его так, как понял я, увидев в нем гения-революционера, каждый день помогающего нам осознавать самих себя и других людей, даже когда мы не понимаем этого.

ЧАСТЬ I

**Понимание
собственных
механизмов
психологической
защиты**