Всем будет ХОРОШО!

Е. В. Емельянова

СКАЖИ ДЕПРЕССИИ «ПРОЩАЙ!»

или КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги

РЕЧЬ

Санкт-Петербург
2008

ББК 88.4
Е60

Емельянова Е. В.
Е60 Скажи депрессии «Прощай!», или Как избавиться от проблем. — СПб.: Речь, 2008. — 320 с.

ISBN 5-9268-0718-2

Нерешенные проблемы, сложные взаимоотношения с близкими, стрессы в личной жизни и на работе — все это нередко печалит нас, выбивает из колеи, лишает жизненных сил... и иногда приводит к возникновению депрессии.

В данной книге описывается очень мягкий, постепенный, «щадящий» путь выхода из этого тяжелого состояния, который неоднократно применялся автором и приводил к стойкому успеху. Описания и упражнения подобраны таким образом, что их можно выполнять индивидуально, самостоятельно или в совместной работе с психологом. В качестве иллюстраций к теоретическим блокам приводятся примеры из психологической практики. Поэтому пользоваться книгой могут все, кого интересует данная тема.

ББК 88.4

ISBN 5-9268-0718-2

© Е. В. Емельянова, 2008
© Издательство «Речь», 2008
© П. В. Борозенец, обложка, 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Маленькое вступление 7

Часть 1.
ЗАКОЛОДОВАННАЯ СТРАНА, ИЛИ ОМУТ, ГДЕ ЖИВЕТ ДЕПРЕССИЯ

Глава 1.
Вступительная, или Придет ли к нам волшебник 10

Глава 2.
Круг знакомств, или Жители Заколдованной страны 18
- Внутренняя семья 29
- Образы Я 33
- Мученик 36
- Узник Долга 43
- Самоуничижение 54
- Баловень Судьбы 61

Глава 3.
Мрачные замки депрессии, или Бастионы страданий 69
- Зáмок № 1. Дефицит любви 69
- Зáмок № 2. Триада враждебности 75
- Зáмок № 3. Неудовлетворенные потребности 76
- Зáмок № 4. Отсутствие смысла жизни 83
- Зáмок № 5. Депрессивное мышление 88
- Зáмок № 6. Беспомощность и Бессилие 98
- Зáмок № 7. Склеп подавленных эмоций и чувств 102
- Водопад эмоций 106
- Зáмок № 8. Неуспешное общение 107

Глава 4.
Пентаграмма терапии, или Что мы теперь мы будем делать? 113

Часть 2.
ЛИЧНЫЙ ВЫБОР, ИЛИ ВСЕ НА СВЕТЕ ИМЕЕТ СМЫСЛ

Глава 1.
Выгодная сделка, или Почему мы так долго терпим Дракона внутри себя 136

Глава 2.
Алые паруса, или Секрет китайской монады 144

Глава 3.
Несовершенное совершенство, или Равноправие противоположностей 148

Глава 4.
Пустынная душа, или Как мы делаем зомби из самих себя 154

Глава 5.
Великие тайны Дракона, или Что можно вынуть из волшебного цилиндра прямо сейчас 164

Глава 6.
Вездесущность выбора, или Почему мы несем ответственность, даже когда ничего не решаем 178

Глава 7.
Внутренний конфликт, или Как общаться со своими субличностями 191
- Внутренний Критик 200
- Саботажник 204
- Жертва 207

Глава 8.
Фокусированная визуализация, или Как вступить в контакт со своими эмоциями 224

Глава 9.
Разъедающая вина, или Как вырвать ядовитое жало Дракона 239

Глава 10.
Гнев для радости, или Как обезоружить Дракона, подружившись с гневом 248

Часть 3.
ШКОЛА ВОЛШЕБСТВА, ИЛИ КАК НАПИСАТЬ ПРОГРАММУ УСПЕХА

Глава 1.
Магия слова, или Как в биокомпьютер вложить верную программу 258

Глава 2.
Дорога из желтого кирпича, или Как проложить волшебный маршрут 277

Глава 3.
Волшебная магия образа, или Как написать полотно желаний 293

Глава 4.
Дракон начинает сопротивляться, или Как преодолеть свою неподвижность 308

МАЛЕНЬКОЕ ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга, по сути, является логическим продолжением сразу двух предыдущих книг Е. В. Емельяновой — для психологов «Кризис в созависимых отношениях» и для широкого круга читателей «Треугольники страданий», а также возможным приложением к реабилитационной программе «Достоинство Любви».

И при изменении созависимых отношений (а это очень глубокая перестройка в жизни человека), и при переживании выхода из любовного треугольника период депрессии неизбежен. Есть много других причин, по которым люди погружаются в состояние депрессии. Сначала она носит естественный характер как этап какого-либо переживания — горя, утраты, навязанных жизненных изменений и т. п. К сожалению, нередки случаи, когда из естественного этапа депрессия перерастает в хроническое состояние, из которого с каждым днем все труднее выходить. Помощь близких зачастую не только не помогает, но и усугубляет погружение в «вязкий омут». Популярные книжки советуют «преодолевать» и «бороться», и это приводит в ужас человека в депрессии, потому что именно на борьбу и преодоление он совершенно не имеет ни сил, ни желания. Он просто не верит, что из этого может что-то получиться. И именно в это время — увы!!! — многие люди отступают, теряют себя, свои ценности и стремления, свои достижения, утрачивают интерес к тому, что недавно было важным, первостепенным. Активная жизнь, наполненная эмоциями и планами, сменяется на болезненную опустошенную неподвижность. Душа как будто попадает в тиски психологического агрессора. А так хочется, чтобы она наконец стала свободна!

В этой книге описывается очень мягкий, постепенный, «щадящий» путь выхода из тяжелого состояния, который неоднократно(!) применялся автором и приводил к стойкому(!) успеху. Описания и упражнения подобраны таким образом, что их можно выполнять индивидуально, самостоятельно или в совместной работе с психологом. В качестве иллюстраций к теоретическим

блокам приводятся примеры из психологической практики. Поэтому пользоваться книгой могут все, кого интересует эта тема.

В качестве приложения к программе «Достоинство любви» книга может быть рекомендована для самостоятельного прочтения, обдумывания и даже выполнения упражнений (хотя упражнения могут выполняться и совместно с психологом). В любом случае обсуждение впечатлений и результатов обдумывания поставленных в книге вопросов помогает личностному росту и продвижению вперед в процессе реабилитации и постреабилитационном периоде.

В качестве логического продолжения книг «Треугольники страдания» и «Кризис в созависимых отношениях» книга может быть использована психологами для выстраивания продолжения работы с людьми, переживающими «треугольный» кризис или кризис выхода из созависимых отношений, а также в качестве методического материала для подбора помогающих методик. А «широкому кругу читателей» — для продолжения самостоятельной работы по психологическому восстановлению после выхода из указанных ситуаций.

Желаю вам успешного рабочего процесса
и получения желаемых результатов!

Часть 1.

ЗАКОЛОДОВАННАЯ СТРАНА, или ОМУТ, ГДЕ ЖИВЕТ ДЕПРЕССИЯ

Глава 1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ, или ПРИДЕТ ЛИ К НАМ ВОЛШЕБНИК

Депрессия. Последнее время это слово частенько срывается с уст людей самого разного уровня достатка, образования и семейного положения. Оно настолько плотно вошло в наш обиход, что даже как-то неудобно объяснять его значение.

Но я все-таки сделаю это. Во-первых, так привычней: сначала определение, потом все остальное. Во-вторых, если у кого-то это понятие спуталось с каким-нибудь другим (например, с печалью или грустью), то сразу все станет на место.

Итак, депрессия — это состояние человека, при котором он испытывает подавленность, тоску, отсутствие удовлетворения (даже если он знает, что у него все хорошо, а уж тем более если все плохо). Почти всегда подавленность сопровождается апатией, то есть полным отсутствием каких-то желаний, стремлений, в том числе и сексуальных. При всем том, самым парадоксальным образом, переживающие депрессию люди говорят, что у них вообще отсутствуют все чувства. «Глухая пустота», «пустыня в душе», «мои чувства умерли» — так описывают они свое состояние. На самом деле речь идет о полном отсутствии положительных эмоций — наслаждения, радости, удовольствия, настоящих желаний, стремления к чему-либо. Отрицательные чувства тоже переживаются притупленно. «Как будто я живу, обернутая в вату: хорошее до меня не доходит, а плохое давит тяжело, почти до смерти, но тоже через вату», — рассказывала мне одна женщина.

Мысли депрессивного человека мрачны и пессимистичны. В будущем он усматривает только всевозможные ухудшения, а любые изменения, по его мнению, могут привести только к еще более тяжелым последствиям. Мир вокруг кажется ему наполненным враждебностью или холодным равнодушием.

Bk-world.ru

Он пассивен, и даже мысль об активных действиях ему неприятна. Он чувствует беспомощность перед жизненными трудностями. Мысли об ответственности за тяжелые события в его жизни сочетаются с убежденностью в том, что он не в состоянии на них повлиять. Он считает себя виноватым перед близкими за свою беспомощность, но думает, что все усилия тщетны. Одновременно он бывает смертельно обижен, если близкие не хотят считаться с его состоянием и раздражаются, не верят в искренность его переживаний, принуждают к активности или, наоборот, перестали обращать на него внимание.

Суета других людей утомляет депрессивного человека, обида и чувство вины заставляют его внутренне закрываться, отдаляясь от близких.

Время депрессивного человека течет мучительно долго. Сам он несколько заторможен, у него сдавленное дыхание, он быстро утомляется, может появиться ощущение недостатка воздуха. Постепенно возникают проблемы с памятью, он становится рассеянным, ему трудно удерживать внимание. Эти явления, вполне естественные для депрессии, пугают человека. У него возникает страх, что он сходит с ума, что его болезнь неизлечима. А это, в свою очередь, вызывает еще большую подавленность. Ну и вдобавок ко всем перечисленным «прелестям» депрессия почти всегда сопровождается бессонницей. Кто-то не может уснуть до утра, а потом еле ноги таскает. Кто-то засыпает сразу, будто проваливается, но вдруг просыпается среди ночи и не может сомкнуть глаз до рассвета.

Все перечисленные симптомы, сами по себе тяжелые, усугубляют душевное состояние человека до такой степени, что иногда страдания кажутся ему невыносимыми, и он начинает мечтать о смерти. В особо тяжелых и длительных случаях депрессии возможны даже попытки самоубийства.

Так выглядит депрессия, возникающая у психически здоровых людей по самым разным причинам. Кроме того, существует еще и патологическая депрессия. Ею должны заниматься психиатры с помощью лекарственных препаратов. Она является следствием различных психических нарушений, нарушений химического или гормонального баланса или последствием травмы мозга.

Но в любом случае депрессия — это не «само по себе» страдание, а лишь сигнал о том, что в вашей душевной жизни произошел

какой-то сбой, что-то нарушило гармонию. Так же, как, например, головная боль лишь сигнализирует, что необходимо принять меры. Если у вас пониженное давление, вы пьете одно лекарство, если повышенное — другое, если спазм сосудов — третье. Можно, конечно, снять головную боль простым анальгином. Но, как только действие таблеток прекратится, вы снова почувствуете неприятные ощущения. Так же и с душевными страданиями: необходимо не просто «убрать симптомы», но и разобраться, что их вызвало. А разобравшись, эту причину необходимо устранить. В своей практике я называю этот процесс «поиском корешков». Действительно, когда мы с клиентами избавляемся от поверхностных признаков депрессии, это напоминает стрижку побегов сорной травы. Сколько ни стриги, через пару недель вырастет снова. Только тщательная прополка вместе с корнями позволяет надеяться на стойкий результат. Вот так и с депрессией. Это тоже психологический сорняк.

Но более точным мне кажется представление о депрессии как о психологическом паразите, который поселился в вашей душе. Я его вижу в образе мифического дракона с хвостом от ящерицы. Можно уцепиться за этот хвост, тянуть его изо всех сил. Тогда он оторвется, но сам Дракон останется. Поэтому я предпочитаю не таскать паразита за хвост, а познакомиться с ним поближе, изучить повнимательнее, найти сильные и слабые стороны, понять, чем он питается, что придает ему силы, а от чего он убегает. Вот тогда можно действовать. Нужно создать условия, совершенно невыносимые для депрессивного Дракона, — тогда он и исчезнет.

Возникает депрессия по самым разным причинам. Это может быть реакцией на какое-то событие или тяжелую утрату (смерь близкого человека, развод, вынужденное изменение места жительства и окружающих людей, потеря работы и т. п.), может быть результатом длительного физического переутомления или душевного перенапряжения. Вызывают депрессию и потеря смысла жизни, и кризисы, связанные с крушением привычных представлений о жизни, о близких и о самом себе. В общем, причин много. Но все они имеют корни в нашей душе. Даже если толчком является внешнее событие, оно всего лишь семя, попавшее в питательную среду, которая уже была подготовлена для развития тяжелого состояния.

Однако в большинстве случаев сами депрессирующие люди видят причину в экономической нестабильности, неуверенности в завтрашнем дне, в том, что вокруг «все злые», в «плохом» муже (жене), в «несправедливом» начальнике, в «невозможных» родственниках супруга или в «отбившихся от рук» детях.

Да, жизнь действительно трудна. Да, мы действительно переживаем личностные кризисы и болезненные потери. Да, на нас наваливаются неприятности, и нам катастрофически не хватает денег. И все-таки, даже при всех этих проблемах, мы можем быть счастливыми или, по крайней мере, находить удовлетворение в жизни, даже при тяжелых потерях мы можем надеяться на лучшее будущее.

Я вам больше скажу: в огромном большинстве случаев мы можем быть настолько же счастливы, насколько сейчас унижены, душевно истерзаны, опустошены. И все это — при тех же обстоятельствах и затрачивая такое же количество энергии, способностей и возможностей, сколько мы затратили, чтобы оказаться в столь бедственном положении. Все дело в том, в какое русло мы направляем энергию, способности и возможности.

Но, находясь в тягостном, мрачном расположении духа, человек бывает противоречив и нелогичен. Например, он парадоксальным образом может видеть причины своих проблем во внешних обстоятельствах, а винить за это себя. При этом он, чувствуя себя совершенно беспомощным, рассуждает как провидец. «Никто никогда не может мне помочь, — говорят они с абсолютной уверенностью. — Из-за того, что люди жестоки и эгоистичны, я обречен на презрение с их стороны. Мне никогда не удастся доказать, на что я способен. Да это и не получится у меня. Я — ничтожный человек, неудачник и слабак. И правильно, что люди и удача отвернулись от меня. Так мне и надо. Всем только хуже рядом со мной. Я не знаю, зачем я родился. И уж лучше бы я умер теперь. Так всем было бы лучше».

Мы можем быть настолько же счастливы, насколько сейчас унижены, душевно истерзаны, опустошены. Все дело в том, в какое русло мы направляем энергию, способности и возможности.

Согласитесь, что в этом полностью отсутствует всякая логика. При этом человек уверен в абсолютной бесполезности любых

усилий. Он, конкурируя с самим Богом, говорит о будущем так, словно действительно может знать будущее, так же как сегодняшний день. И это в то время, как он и то, что окружает его, видит только наполовину — только худшая часть обстоятельств учитывается его сознанием, а все, что связано с неисчерпанными возможностями, перспективами и позитивными моментами, почти целиком остается за его пределами.

Многие депрессирующие люди преисполнены горестной обиды. Слишком долго они ждали помощи своих близких. Но вместо внимания и участия в их печальной судьбе получали лишь непонимание и равнодушие. «Да и где им, легкомысленным и эгоистичным, — думает такой человек, — понять весь тот ад, в который погрузилась моя душа!»

«Нет, это невыносимо! — сетуют другие. — Вместо реальной помощи сначала советами замучили, мол, ты бы сделал то да ты бы сделал это. А потом зажили своей жизнью. Сами все решают, за себя и за меня, даже и мнения моего не спрашивают, будто я и не существую. Я бы и сказал кому-то о своей беде, да всем не до меня. Нет, никто мне не поможет».

Постепенно душевные муки становятся все более невыносимыми, внимание окружающих «жилеток» полностью исчерпывается, впрочем не давая никакого облегчения. Человек все более убеждается, что его никто понять не может, и замыкается в себе. И только самые отчаянные обращаются к специалисту.

Но и среди этих храбрецов мало кто верит в эффективную помощь. Скорее им нужно доказательство их основным убеждениям, что «все зря» и «все безнадежно». Они вежливо выслушивают рекомендации психолога, находят их наивными, бесполезными и продолжают бездействовать. Они предпочитают медленно и неотвратимо погружаться в вязкие волны депрессии, но не хотят понять, что только они сами могут сделать себя активными полноценными людьми.

Вы понимаете, что происходит? Люди просто отказываются быть счастливыми! Хотят, но отказываются. Хотят, но не умеют.

Основная причина такой «неспособности к счастью» заключается в уверенности в том, что оно должно прийти со стороны. Его может принести с собой любимый. Его, в виде жизненной

стабильности, должно предоставить государство. В общем, представление о том, что счастье приходит извне, прочно сидит в головах многих людей.

Ну а раз счастье — это некое волшебство, «ниспосланное свыше», то и делать для него ничего не надо. Короче говоря, состояние пассивного, но требовательного ожидания свалившегося на голову благополучия — весьма распространенное явление в нашем обществе.

А с ожиданиями дело обстоит очень просто: неоправдавшиеся ожидания являются сильнейшим толчком в омут депрессии.

Ну и что же делать, если никак не приходит «добрый волшебник»? Так и будем сквозь заплаканное дождем оконное стекло грустно провожать глазами влюбленную парочку или завистливо вздыхать, встречая энергичных жизнерадостных людей?

А может быть, рванем — да и «вытянем себя за волосы из болота»? Ведь каким бы невероятным это ни казалось, а энергии и способностей на такой рывок хватит у каждого.

Откуда у меня такая уверенность в ваших силах? Тем более что я вас и в глаза не видела, и знать не знаю. Вопрос резонный. И я отвечу на него со всей серьезностью. Моя уверенность в том, что вы в состоянии не только справиться со своей депрессией, но и решить те проблемы, из-за которых она возникла, — неотвратимое следствие одного важного закона: если человек осознал, что у него в жизни есть проблема, если он понимает, что эта проблема мешает его жизни, значит, у него уже есть все необходимое для ее решения.

Если человек осознал, что у него в жизни есть проблема, если он понимает, что эта проблема мешает его жизни, значит, у него уже есть все необходимое для ее решения.

А так как вы уже знаете, что в вашей жизни есть проблема и она мешает вам жить, — да еще как мешает! — значит, у вас есть все, чтобы вы могли от нее избавиться и научиться жить успешно и радостно. Мало того, возможно, депрессия для того вам и дана, чтобы вы этому наконец-то научились. Или для того, чтобы вы наконец-то что-то изменили в своей жизни.

О! Я уже вижу недоверие в ваших глазах и скептическую усмешку на губах. Действительно! Ведь вы уже все перепробовали, и ничего не помогает! И все-таки я говорю вам: вы это можете!

Я сама очень долго жила в мрачном, темном подземелье депрессии. И больше всего на свете мне хотелось умереть. Но вот однажды в мои руки попала книга, в которой я нашла нечто важное для себя. За ней последовала другая, затем третья. С этого начался мой путь к свободе — свободе от депрессии. Я собирала эти жемчужины знаний и нанизывала их на нить моей жизни (уж простите за банальный образ). Иногда мне было больно, а иногда хотелось все бросить. И бросала! Но когда я снова сваливалась в пропасть депрессии, понимала, что готова вновь идти — даже с болью, даже сквозь отчаяние — к тому свету свободы, который уже манил меня.

Это был трудный путь познания и изменений. Но я прошла его. И счастлива! Конечно, мне и сейчас бывает грустно, временами я переживаю трудности, и печаль порой приходит ко мне в гости. Но теперь они не задерживаются надолго и не превращаются в депрессию. И все это вовсе не потому, что я лучше, талантливее вас или у меня больше сил. Нет! Просто у меня появились знания, которые помогли мне. Раньше я чувствовала, что *не хочу* жить в депрессии. Знания помогли мне понять, что я *хочу вместо* депрессии. А хотела я радости, успеха, счастья, но не знала, как это сделать и в каком направлении шагать. Знания указали мне путь и рассказали, как идти.

Я благодарна этим знаниям и тем, кто мне их давал. А теперь пришла пора передать их дальше, тем людям, которые хотят и готовы идти к своей цели. Сколько бы ни было вам лет, вам и только вам выбирать, как прожить то, что вам отпущено судьбой, — с адом в душе или с поющим сердцем. Ведь это вы хотите радости, значит, вам ее и создавать.

Итак, что же для этого надо делать?

Прежде всего, обратите внимание, какой глагол стоит в вопросе — «делать». А это означает не ждать, горестно перебирая упущенные возможности и допущенные ошибки, а делать, то есть что-то изменять, создавать, решать, к чему-то стремиться и достигать.

Вот сейчас вы, возможно, почувствовали неприятное беспокойство от одного только вида такого количества глаголов. Именно делать-то ничего и не хочется. А кто-то подумает, что с удовольствием делал бы, да не может потому и поэтому. Да и вообще, стоит ли напрягаться, если все равно ничего не получится? Что ж, давайте обсудим это. Во-первых, вы уже держите в руках

эту книжку. И не важно, каким образом она к вам попала. Важно, что вы ее раскрыли и уже прочитали первую главу. Вот так, не замечая сами, вы уже сделали первый шаг.

Сейчас у вас еще мало сил. Депрессия действительно высасывает много энергии — настоящий паразит! Но постепенно, по мере чтения и выполнения заданий, вы начнете чувствовать себя лучше. Тогда вы сможете шаг за шагом свободно идти по своему пути. Кстати, слово «свобода» означает «своя бода», то есть свой путь. Значит, вы свободны, когда идете по *своему* (выбранному вами) пути.

Конечно, это не самый легкий путь. Но он приятнее, чем депрессия. Идти по этому пути надо не торопясь. Но и останавливаться нельзя. Помните: там, где образуется душевное болото, зарождается и растет депрессия. И наоборот: там, где живет депрессия, всегда образуется душевное болото. Как только вы останавливаетесь, вы погружаетесь в него все глубже. Вот почему так важно каждый день делать один маленький шажок. Постепенно вы пройдете такой большой путь, о котором сейчас вам даже подумать страшно. И тогда вы оглянетесь и удивитесь: неужели это я смог преодолеть такое расстояние?! А удивившись, вы... вновь устремитесь вперед. Потому, что «своя бода» никогда не заканчивается. Потому, что этот путь сам по себе приносит много радости и удовлетворения, а вот депрессии на ней места нет. И еще потому, что вы будете чувствовать настоятельную потребность все время двигаться вперед, развиваться и достигать желаемого: ведь движение и есть жизнь.

Итак, вы уже сделали первый шаг. Счастливого вам пути!

Глава 2. КРУГ ЗНАКОМСТВ, или ЖИТЕЛИ ЗАКОЛДОВАННОЙ СТРАНЫ

Мы уже говорили, что люди могут находить много поводов для объяснения своей депрессии. А вот истинных причин для ее возникновения, как правило, не понимают, потому что они обычно скрыты от нашего сознания, то есть не осознаются. И неудивительно. Мрачный психозмей тщательно скрывает эти причины от постороннего (то есть нашего с вами) взгляда в глухих закоулках бессознательной части психики. В эти закоулки попасть трудно, если не знать туда дороги и не представлять себе карты Заколдованной страны, на что, по-видимому, и рассчитывал наш Дракон. Да только он просчитался. Нашлись такие «психошественники»-первопроходцы (их обычно называют психологами), которые добрались-таки до этих закоулков и составили подробнейшее описание страны Депрессии, со всеми ее замками и их обитателями.

Итак, чтобы лучше понять, что с нами происходит и каким образом депрессии удается поселиться в нашем внутреннем мире, мы должны иметь о нем достаточно ясное представление. Поэтому, пожалуй, нам стоит изучить «ландшафт» и познакомиться с жителями Заколдованной страны.

Обычно мы считаем, что наше сознание, то, что мы думаем, понимаем, те чувства и ощущения, которые мы сознаем, — это и есть мы. Отчасти это так и есть. Но только от очень маленькой части. На самом деле, гораздо больше процессов проходит без участия нашего сознания. Если сравнить весь психический мир человека с яблоком, то сознание составит лишь толщину его кожицы. Бессознательное — огромный мир со своими процессами, закономерностями и структурой. И оно наполнено жителями — доброжелательными и враждебными, мрачными и веселыми.

С некоторыми из них — теми, чей характер или состояние оказывают влияние на появление и длительность жизни Депрессии, — мы сейчас и познакомимся.

Аборигенов бессознательного впервые обнаружил и описал Зигмунд Фрейд. Он назвал их Ид (что означает «Оно»), Эго (переводится как «Я») и Суперэго («Сверх-Я»). Что же они собой представляют?

Ид — это стихия чувств и желаний, ничем не сдерживаемых и не желающих понимать слово «нельзя». Ид не знает, что такое «хорошо» и что такое «плохо», что такое «опасно» или «полезно». Оно искренне и непосредственно, как маленький ребенок. Ребенок растет и старается удовлетворять свои потребности, он открыто выражает свои чувства, следуя принципу удовольствия, по которому и живет стихия Ид.

Кстати, о принципе удовольствия. Вы замечали, вероятно, как устроен наш организм. Когда мы хотим есть, пить, спать или, извините за пикантную подробность, в туалет, мы чувствуем некоторое напряжение и ощущения, которые нам неприятны. Это заставляет нас стремиться удовлетворить перечисленные потребности. И как только мы их удовлетворяем, мы переживаем момент удовольствия. То есть стимулом к действию являются неприятные ощущения, от которых мы хотим избавиться, а приятные ощущения или, как минимум, ощущения, не доставляющие нам беспокойства, — это то, к чему мы стремимся, даже не особенно задумываясь об этом.

Так вот, это стремление к удовольствию заложено в нашу природу, и относится оно не только к физическим ощущениям. Ребенок, развиваясь, не знает, что полезно, а что опасно, что хорошо, а что плохо. Он следует своему стремлению получать удовольствия. Постепенно он узнает, что иногда его потребности выполняются, и ему становится хорошо. А иногда только из-за одного выражения желания становится плохо (например, его наказывают). Маленький человек понимает, что внешний мир — это не сплошь одни удовольствия, но он может быть и источником опасности. Чтобы разобраться во всем этом, необходимо все время собирать информацию извне и координировать условия внешнего мира с импульсами желаний. И вот в его психике появляется Эго.

Эго (в отличие от Ид, которое ничему не учится, а только требует) начинает набираться опыта, координирует желания Ид

с окружающими условиями, оно — посредник и амортизатор между Оно и внешним миром.

Эго ведет себя, как взрослый человек, который многое знает, многое умеет. Оно рассудительно и заботливо, оно координирует, контролирует. Оно собирает информацию о внешнем мире и о внутренних состояниях человека, оно сравнивает себя с другими и делает соответствующие выводы. Главное для Эго — максимально обезопасить психологическую и физическую жизнь человека и удовлетворить потребности Ид ровно в той степени, в какой это не приносит вред человеку. Представления о вреде у Эго очень своеобразные. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Пока ребенок еще мал, около него постоянно находятся его родители и другие взрослые люди, которые следят за ним и ухаживают. Они дают ребенку любовь и ласку, еду и комфорт. Они позволяют или не позволяют ему исполнять желания и наказывают, если ребенок их ослушался.

Постепенно ребенок уже и сам начинает разбираться, что ему можно и что нельзя, даже если родителей нет рядом. Иногда желания берут верх, и малыш совершает то, что запрещено. Тогда он чувствует себя виноватым. Это происходит потому, что в нем уже появилось Суперэго, которое теперь будет контролировать его изнутри вместо родителей (или совместно с ними) и которое навязывает ему родительскую программу и осуждает или одобряет.

Суперэго — наша глубинная совесть, наш глубинный контролер или надзиратель. Фактически Суперэго — это родитель внутри нас. Действительно, оно заменило нам мать, или отца, или даже их обоих, и ведет себя точно, как они, копирует их. Если родители были строгими и жесткими, Суперэго будет таким же, если мягкие и добрые, Суперэго будет помягче. Если родители (или один из них) критиковали, внушали, что ребенок недостаточно хорош, позже Суперэго тоже постоянно нашептывает человеку, что он никуда не годится (а это приводит ко многим проблемам). Если родители любили своего ребенка, внушали ему уважение к себе, то в дальнейшем из этого ребенка получается в большинстве случаев успешный человек и его Суперэго не внушает ему неприятных мыслей о себе. Но все равно его нельзя сердить, не то оно накажет нас, используя для этого тяжкое чувство тревожности, или депрессии, или другой невротический способ. Правда, скажу вам по секрету, характер Суперэго можно изменить, хотя это и непросто.

Эго изо всех сил старается ублажить Суперэго, при этом удовлетворив Ид и соотнеся все это с окружающей реальностью. Но ему это не всегда удается: уж очень противоречивыми бывают потребности Ид и требования Суперэго. Это может иметь очень разные печальные исходы, в число которых входит и депрессия. Не дал желаниям Ид достойного удовлетворения, подавил их, следуя требованиям Суперэго и реальности — нá тебе депрессию или какую-нибудь другую «бяку». Выполнил желания Ид, но тем самым нарушил запреты Суперэго — получи наказание, и опять-таки депрессия вполне подойдет.

Если Эго плохо соотносит исполнение желаний и требования Суперэго с внешней реальностью, то человек постоянно попадает в неловкие или опасные ситуации, у него возникают сложности в общении, он часто испытывает разочарования. В результате все та же депрессия.

Если Суперэго сердится на Эго и Ид недовольно им за то, что не может удовлетворить свои потребности на полную катушку, Эго сообщает нам информацию, что вокруг нас сплошная опасность, и автоматически включает механизмы защиты.

Механизмы защиты — это способы, которыми наша психика защищается от болезненных впечатлений, нарушающих спокойное, удовлетворенное состояние духа, в соответствии с принципом удовольствия. Неустанно анализируя и соотнося самые разные импульсы, Эго фиксирует пути, ведущие к удовольствию, и блокирует все, что приводит к опасным результатам. Если в течение жизни человек несколько раз попадает в некое сочетание из собственных желаний, обстоятельств, действий и последующих результатов и всякий раз оказывается, что это приводит к негативным результатам, Эго считает, что данный путь опасен и в дальнейшем блокирует его повторение.

Изначально эти механизмы призваны делать нашу жизнь безопасной, но, к сожалению, часто они действуют именно механистически, без учета изменившихся обстоятельств. В результате вместо удовлетворения жизнью мы имеем самый разный спектр негативных переживаний, в том числе и депрессию. Чтобы описание действий механизмов защиты было понятнее, давайте рассмотрим пример.

Предположим, маленький ребенок «успешно» помыл полы, вылив полведра воды прямо в середине комнаты и растерев лужу

грязной тряпкой. Он был очень горд собой, пока мама не обнаружила результатов его деятельности и, уставшая и раздраженная, не всыпала ему так, чтобы запомнил и никогда уже не захотел сделать то же самое. Прошло некоторое время, ребенок стал постарше и однажды решил помочь папе. Он открыл банку с краской и старательно покрасил ею дверь. Ему казалось, что теперь дверь выглядит очень красиво, но папина реакция его потрясла: папа громко кричал на него и на маму, которая «не следит за ребенком», отшлепал малыша и поставил в угол, грозя еще более тяжелыми карами, если подобные действия повторятся. Через несколько лет малыш пошел в школу. И там его «угораздило» не только хорошо запоминать, что учительница рассказывала на уроке, но и активно отвечать на ее вопросы. Он даже испытал гордость, когда вспомнил то, что другие почему-то забыли. После уроков ребята обозвали его выскочкой и не стали с ним играть. Постепенно еще совсем юный человек понял, что проявлять инициативу — плохо, за это обязательно попадет. В его бессознательном уже сложился защитный механизм, впредь бдительно поддерживаемый Эго: «Пассивность, бездеятельность — безопасно, значит, хорошо. Активность, инициатива, успех — опасно, тревожно, может быть наказано окружающими, значит, плохо». Заодно на грани сознательного и бессознательного появилась установка: «Если хочешь, чтобы тебя любили, никогда не проявляй инициативу и не стремись к самореализации». Понятно, что ребенок не может мыслить такими терминами, однако суть данных позиций засела глубоко и прочно.

Прошло время, и человек забыл свой печальный опыт, но защитный механизм продолжал действовать. Ребенок стал взрослым, жизнь изменилась, для достижения успеха человеку нужно проявлять активность, инициативу. Но «заклинившийся» механизм защиты знай себе сортирует: активность — опасно, нельзя! Инициатива — опасно, плохо! Пассивность — безопасно, хорошо. Человеку скучно вести пассивный образ жизни. Одна из его важнейших потребностей — самореализация — хронически не удовлетворяется. Он грустит, впадает в депрессию, но не может себя преодолеть. Каждый раз, когда он пытается быть активным, его охватывает тревога, наваливается усталость, сонливость, у него вдруг может разболеться голова, появятся рези в желудке и кишечнике или какие-то другие болезненные симптомы. Тут уж

волей-неволей человек становится пассивным. Скучно, но зато ничего не болит, спокойно, безопасно. И невдомек ему, что болезненные симптомы — это «кнопочки», с помощью которых механизм защиты, который уже ни от чего не защищает, а даже наоборот, принуждает «неразумного» хозяина поступать в соответствии с принципом безопасности.

Еще абсурдней бывает ситуация, когда в раннем детстве человек получает стимул вести себя саморазрушительно. Стимулы могут быть самого разного происхождения, причины для их появления могут быть тоже самые разнообразные. Чтобы описать хотя бы некоторые из них, надо создать совсем отдельную книгу. Но нам важнее результат: механизм защиты перестает блокировать действительно опасные ситуации и подталкивает человека на саморазрушительные, опасные поступки.

Конечно, это лишь упрощенная схема процессов, происходящих в психике, однако она дает наглядное представление о них и делает многое понятным.

Однако механизм защиты работает не только в сфере наших поступков. Примерно таким же образом действует он и в области мыслей и чувств, если по каким-то причинам Суперэго считает их неприемлемыми. Тогда Эго включает защитный механизм и скрывает от самого человека его собственные чувства!

Способов для такого «сокрытия» великое множество. Просто удивляешься утонченной изобретательности психики в искусстве обмануть собственное сознание.

Мария была успешной ученицей, активно занималась общественной работой и при этом к десятому классу стала привлекательной девушкой. Ее первая любовь счастливо переросла в замужество, и... к сорока пяти годам она превратилась в изможденную женщину, не вылезающую из депрессии. Что же случилось?

Выйдя замуж, она полностью сосредоточилась на выполнении роли «хорошей жены», потом стала «хорошей хозяйкой», а чуть позже — «хорошей матерью». Установки, которые она вынесла из родительской семьи и которые стали контролирующим правилом ее Суперэго, были следующие: «Хорошая хозяйка не думает о себе, а все силы прикладывает к тому, чтобы дом был „полной чашей“», «Хорошая жена не должна думать о своих удовольствиях. Она должна жить интересами мужа», «Хорошая мать должна жертвовать всем во имя благополучия собственного

ребенка». Так она и поступала. Сначала такая жизнь доставляла ей удовольствие. Но постепенно все чаще она чувствовала себя усталой и угнетенной. Муж — бывший одноклассник — стал выпивать, постепенно пристрастился к алкогольным возлияниям и спился на глазах у любящей жены. Мария по-прежнему брала на себя все заботы о нем, но всякий раз, после разрешения очередной неприятности набедокурившего мужа, она сваливалась в постель обессиленная, чувствовала себя больной, хотя объективных признаков (например, температуры) практически не было. После такой странной болезни она еще долго находилась в депрессивном состоянии, но оно моментально заканчивалось, как только муж попадал в очередную беду. Тем не менее она готова была и дальше продолжать заботиться о нем, но однажды он, так и не выйдя из похмелья, умер.

Горе Марии было глубоким и долгим. Даже через три года она все еще не убрала вещи мужа из шкафа. В его письменном столе на прежнем месте лежали утратившие всякое значение записи, планы и другие документы. Его старенькая и не раз побитая машина стояла в гараже, как священная реликвия. Мария любила вещи мужа и ухаживала за ними так, как раньше ухаживала за ним самим. Она как будто «забывала», что его уже нет в живых.

Сын Марии совсем не разделял чувств матери. Он плохо помнил отца, который при жизни мало уделял ему внимания и больше был занят своими делами и пьянками. Но, подрастая и взрослея, сын все больше походил на отца. И через некоторое время Мария как будто ожила, стала активной и направила все силы для решения многочисленных проблем сына.

Спустя несколько лет у нее появилась странная особенность: каждый раз, когда ее сын приходил с девушкой или женский голос просил позвать его к телефону, у нее пропадал голос, начиналась одышка. Все без исключения приятельницы сына в ее глазах выглядели враждебно. Ей казалось, что они плохо к ней относятся и обязательно настроят сына против нее. Она не понимала своего состояния. Ведь она не раз говорила: «Хватит тебе гулять, женись». Говорила это, как ей казалось, искренне, потому что считала, что семейная жизнь отвадит любимое чадо от приятелей, которые, как ей казалось, дурно на него влияли. Только вот подходящей кандидатуры не видела. Через некоторое время она

почему-то стала стесняться даже совершенно посторонних девушек, стараясь избегать контактов с ними даже на улице, в магазине и транспорте.

Прошел еще год, и сын заявил, что встретил женщину, рядом с которой чувствует себя сильным, умным, деятельным человеком. Он решил жениться. Жить молодожены предполагали отдельно от родителей. В ответ Мария не смогла вымолвить ни слова — голос пропал внезапно и надолго.

Невестку она невзлюбила, хотя не могла сказать, за что именно. После рождения внука она сделала попытку взять на себя заботу о нем. Но так как молодая пара дружно воспротивилась этому, отступила. С тех пор она не выходила из депрессивного состояния и не пыталась сделать это. Только по настоянию сына она обратилась к психологу. В это время ей было сорок пять лет, но выглядела она гораздо старше.

Если бы Мария имела представление о действии защитных механизмов в ее бессознательном, она бы увидела поразительную картину.

На самом деле, ее основным желанием было каким-то образом проявить свои организаторские способности. Она любила решать самые разные задачи по объединению усилий многих людей, чем и занималась в школьные годы, подготавливая праздники и торжественные мероприятия. Выйдя замуж, она больше не чувствовала такого желания. Но не потому, что его больше не существовало, а потому, что оно было вытеснено из сознания.

Вытеснение — это защитный механизм, позволяющий нам не помнить и не знать о собственных чувствах, стремлениях и даже некоторых действиях и событиях, если они не укладываются в рамки установок, правил и строгих ограничений, которые сначала навязываются нам родителями, а затем Суперэго, или если память о них слишком травмирует нас.

Однако стремление реализовать свои способности, хотя и было вытеснено из сознания Марии, продолжало существовать и настойчиво требовало своего удовлетворения. Поэтому «хорошая жена» взяла на себя решение всех проблем своего мужа. Она бегала по инстанциям, просила, требовала, собирала информацию, принимала решения. Позже то же самое делала она и для сына. Она не осознавала собственных потребностей. Когда

я спросила у нее, что она хочет для самой себя, она только пожала плечами: «Мне самой ничего не нужно. Заботиться о близких людях — вот смысл жизни».

Приступы странной болезни, которая не сопровождалась никакими объективными симптомами, кроме чувства бессилия, на самом деле имели веские причины. Марии хотелось благодарности и внимания за свои хлопоты, но она не получала их от мужа. Перенапряжение требовало восстановления сил и отдыха. Но она не могла себе позволить просто отдых. Это означало бы, что забота о себе оказалась важнее, чем хлопоты о других. Внутренние, совершенно не сознаваемые установки запрещали ей такой «эгоизм». Мало того, она даже не сознавала своего желания, которое тоже было вытеснено. Вместо этого она «заболевала». Болезнь стала «легальным» осуществлением потребности. Она лежала пластом, и в это время муж и сын должны были сами решать мелкие бытовые проблемы и даже ухаживать за ней. Болезнь позволяла ей, не чувствуя вины, получать отдых и внимание.

После смерти мужа Мария начала любить его вещи. Это результат другого механизма защиты — смещения. Когда внутренние установки запрещают нам испытывать какие-либо чувства по отношению к определенным людям, эти чувства переносятся на их вещи. Если мы испытываем сильный гнев, то часто не сознаем желания ударить или даже убить человека, вызвавшего его. Такие чувства настолько жестко табуированы, что даже мысль о возможности подобных желаний в нас вызывает сильнейшую тревогу. Поэтому, приходя в ярость, мы можем рвать фотографии, бить посуду, крушить мебель — в общем, разрушать то, что разрушать можно. Любя человека, мы любим все, что связано с ним. Все это действие смещения.

Но вернемся к Марии. Она не хотела смириться с утратой мужа. Ей нужно было любить его и ухаживать за ним. И вот ее чувства были перенесены на неодушевленные предметы, связанные с мужем. Это позволяло ей хотя бы в какой-то степени защититься от чувства безвозвратной потери. Позже все ее чувства сконцентрировались на сыне. Теперь он один стал центром ее потребности о ком-то заботиться. Только активно участвуя во всех его делах, взваливая на свои плечи весь груз ответственности за его дальнейшую судьбу, она могла чувствовать, что ее жизнь и она сама имеют хоть какое-то значение. Она не замечала, что ее

забота носила порой навязчивый и деспотический характер, она даже не интересовалась, хочет ли сын такого проникновения на его психологическую территорию. Сын, как мог, сопротивлялся этому, но в то же время чувствовал свою ответственность за состояние матери: только когда она полностью погружалась в разрешение очередной его проблемы, она чувствовала себя хорошо, была активна, энергична, ее глаза блестели, и она переставала скорбеть по умершему мужу. Поэтому сын, внешне покоряясь, стал скрывать от матери большинство значимых событий своей жизни, мысли и чувства. Таким образом он избегал вмешательства матери в то, что считал исключительно личным.

Мать тем не менее чувствовала, что сын многое скрывает от нее, и ее бдительный контроль еще более усилился, одновременно возрастала ее тревожность. Основная опасность заключалась в том, что сын перестанет нуждаться в ее опеке. Вот почему девушки, которые приходили в гости и вообще общались с ее сыном, представляли для нее прямую угрозу: каждая из них могла стать для него дороже матери, «отнять» не только дорого человека, но и единственный смысл ее жизни, предмет ее забот. Страх порождал враждебность ко всему, что могло хотя бы косвенно указывать на возможность такой утраты. К сожалению, и это было полностью вытеснено из сознания Марии.

Другая женщина могла бы в таком случае вести себя неприветливо, высказывать сыну свое негативное мнение. Но у нашей героини на чувство враждебности тоже был наложен глубокий запрет. Поэтому, благодаря вытеснению, Мария не чувствовала ничего «плохого», так же как не знала о своем протесте и нежелании общаться с потенциальными «похитительницами» сына. Чувство враждебности, порожденное ее Ид (которое, как вы помните, способно бурно выражать желания без оглядки на любые установки, нормы и правила), вызывало такой же силы возмущение Суперэго, которое запрещало иметь подобные чувства. Ид желало смести с лица земли все, что мешало осуществлению ее потребностей, Суперэго требовало наказания за подобные желания, а бедное Эго, находя проявление враждебности слишком опасным, наказание слишком жестоким, в конце концов приходило к выводу, что лучший способ избежать и того и другого — блокировать саму возможность выражать гнев. В результате Мария теряла возможность говорить. Причем вся эта борьба также

вытеснялась из ее сознания. Так что ей оставалось только удивляться своей странной реакции.

А вот чувство скованности в присутствии девушек объясняется действием другого механизма — проекции. Поскольку в принципе любая девушка являлась потенциальным источником опасности, то и враждебность распространилась на всех, кто попадался на ее пути. «Плохое» чувство прорывалось сквозь запрет, найдя более безопасный путь: женщина приписывала враждебность этим юным созданиям. Однако бессознательная установка Суперэго «Ты должна соответствовать ожиданиям окружающих людей, иначе ты недостойна любви, и тогда ты плохой человек» вступала в конфликт с бессознательной враждебностью и делала совершенно невозможным свободное общение. Мария не подозревала о подобных процессах, на лишь чувствовала, что становится угловатой, внезапно забывает самые простые слова, не может высказать просьбу.

Когда о сыне начала заботиться другая женщина, Мария потеряла смысл жизни. Ведь она уже много лет не имела своих желаний, целей, интересов. Поскольку «хорошей матери, хозяйке, жене» было непозволительно думать о себе и заниматься чем-либо, кроме своих близких, она не приобрела профессии, давно забыла об увлечениях, даже настоящих подруг у нее не было. По сути, она чувствовала себя никому не нужной, «выброшенной за борт» женщиной. Она даже не замечала, что сын, хотя и был вполне доволен своей жизнью, не забывал о ней, и именно он привел ее на прием к психологу. Для нее этого было недостаточно. Ведь она уже не могла решать *его* проблемы. Депрессия стала естественным следствием наступившего опустошения. К тому же она выполняла и другие задачи:

- депрессия Марии была косвенным упреком сыну, который лишил ее возможности деятельности (ведь она не могла быть деятельной ради себя);
- депрессия наказывала ее саму за вынужденную бесполезность, которая была строго запрещена «хорошему» человеку;
- депрессия привлекала к ней внимание сына;
- депрессия, в конце концов, заставила ее отдыхать и заботиться о себе хотя бы таким образом.

Теперь вы имеете представление о действии некоторых механизмов защиты и о взаимодействии Эго, Ид и Суперэго. Но это далеко не все жители Заколдованной страны.

Внутренняя семья

Психотерапевт Эрик Берн обнаружил в бессознательном еще одну троицу: Внутреннего Ребенка, Внутреннего Взрослого и Внутреннего Родителя. Он предложил изображать их схематически. Вот так.

Кружочек с буквой «В» — это **Внутренний Взрослый.** Он весьма рассудительный товарищ. Он логик, практик, реалист. Мечты у Взрослого превращаются в планы. Желания Внутреннего Ребенка (Рб) — в конкретные шаги. Взрослый — это человек дела, ему чужды эмоции. И на него всегда можно положиться

Внутренний Ребенок (Рб) — это желания, страхи, эмоции. Он действует, опираясь на понятия «хочу» и «боюсь». Он бурно радуется и впадает в отчаяние. Он может капризничать и стремиться к совершению неразумных поступков под влиянием настроения или импульса.

Тогда Внутренний Родитель начинает сердиться на него (или даже злиться) и наказывает за нарушение внутренних запретов.

Чтобы этого не происходило, именно Внутренний Взрослый находит компромиссное решение и стремится таким образом выполнять желания Внутреннего Ребенка, чтобы и внутренних запретов не нарушать (а значит, Внутреннего Родителя не сердить) и както соотносить их с внешними возможностями и безопасностью.

Однако у некоторых людей Внутренний Взрослый очень «засорен» излишне разросшимися Внутренним Родителем (Рд) или Внутренним Ребенком. Тогда его голос становится слабым, почти неслышным. Тогда человек ведет себя совершенно особым образом. Чуть позже мы рассмотрим эти особенности.

Однако если Внутренний Взрослый, наоборот, так разросся, что преобладает над Родителем и Ребенком, то мы будем иметь дело с роботоподобным человеком. У него вы не найдете ни сострадания, ни радости, ни печали. Для него не существует ни принципов, ни морали. Все подчинено голому расчету. Двигаясь к цели, какой бы она ни была, он обращает внимание на чувства окружающих, только если они могут помочь или помешать ему. К счастью, подобных людей не так уж много.

Внутренний Родитель — это почти то же самое, что Супер-эго. Внутренний Родитель — это точная копия наших родителей и тех взрослых, которые окружали нас в детстве. Но в большей степени он копирует характер и требования матери и отца. Внутренний Родитель следит, все ли мы делаем, «как положено». Он сверяет любой наш шаг и даже мысли и чувства с различными «правильно-неправильно», «хорошо-плохо», «можно-нельзя», «должен», «обязан».

Родитель внутри нас не желает слышать никаких «хочу». Он знает только слово «надо». Это цензор и критик. Он требует абсолютного послушания и наказывает не только за «неправильные» поступки, но и за мысли, выходящие за рамки дозволенного с его точки зрения. Для этого Родитель использует чувство вины, угрызения совести. А в качестве наказания за чрезмерную провинность может даже «включить» механизм саморазрушения или депрессии.

У некоторых людей Родитель имеет мягкий характер, и тогда им живется вполне сносно. У других же он настолько жесткий и занимает так много места, что совершенно перекрывает Внутреннего Взрослого и подавляет Внутреннего Ребенка. Тогда это выглядит примерно так.

Люди, живущие с таким Родителем, скованы, лишены радости, не умеют веселиться. Жизнь для них — тяжкое бремя. Основные эмоции, которые они испытывают, — это страх и гнев. А их бедный Внутренний Ребенок, раздавленный долженствованиями и критикой, не смеет и пикнуть из своего темного закутка, куда загнал его грозный Родитель. Как же ведет себя человек с таким преобладанием Родителя? Об этом вы узнаете довольно много, когда мы будем знакомиться с другим жителем Заколдованной страны. Его зовут Узник долга.

Здесь нижний овал должен стоять таким образом, чтобы он слегка перекрывался вертикальным овалом, но была видна надпись «Рб». А пунктирный овал внутри вертикального не закрывал надпись «Рд», находился над горизонтальным овалом «Рб» и не выползал за пределы вертикального овала.

Внутренний Ребенок — это полная противоположность Родителю. От природы Ребенок свободен, эмоционален, полон жизни. Он всегда открыт новому и любит перемены, ему все интересно. Ребенок радуется жизни и доброжелателен к окружающим, он искренен и очень ранним, смел и беззащитен одновременно. Да что там говорить! Посмотрите на детей — так выглядит и Внутренний Ребенок. Поскольку Ребенок подвластен желаниям и не задумывается об опасностях, он нуждается в присмотре. И эту функцию осуществляет Внутренний Родитель.

В каждом из нас есть Внутренний Ребенок, но, к сожалению, не в каждом этот ребенок свободен и счастлив. Если в детстве вас слишком много критиковали, унижали или даже били, если вам словами и поступками внушали, что вы никчемный, ничтожный человек, если ваши желания и стремления жестко подавляли, то, без сомнения, внутри вас живет грустный, непонятый и заброшенный ребенок. Он горько плачет в своем одиночестве. И печаль Внутреннего Ребенка отражается на всей вашей жизни. Тогда, что бы вы ни делали, как бы благополучно ни складывались обстоятельства, где-то там, в глубине души, тоненькой струнной звенит в душе грустная мелодия покинутого (теперь уже вами) Внутреннего Ребенка. И вы, наверное, уже понимаете, что депрессивный Дракон очень любит селиться именно там, где живет вот такая неизбывная грусть.

Внутренний Ребенок может загрустить, даже если детство прошло довольно благополучно, но потом, подчиняясь разуму и логике, человек посчитал «всякие там эмоции» и потребность в развлечениях нестоящими внимания и до предела заполнил свою жизнь делами и заботами. Вполне возможно, что такой человек заботится о своих или даже о чужих детях, но его Внутренний Ребенок остался без любви и начал болеть.

Начал болеть Внутренний Ребенок, значит, начала болеть и душа человека. Он хандрит, у него тоска, он ничему не рад, и успехи уже не прельщают его. Если в это время обратить внимание на свои желания, дать себе отдых или, например, осуществить свою давнюю мечту, Внутренний Ребенок отблагодарит вас за это хорошим настроением, эмоциональным подъемом и приливом энергии. Но если проигнорировать жалобы Ребенка, то вполне возможно, что человек вскоре сорвется: он может начать болеть, либо неожиданно для самого себя взбунтоваться

и совершить агрессивный выпад, либо начать погружаться в омут депрессии.

Однако есть люди, у которых Внутренний Ребенок не только не подавлен, но даже, наоборот, до такой степени распоясался, что сладить с ним бывает очень сложно. Например, надо человеку идти на работу, а Внутренний Ребенок хочет гулять. Поскольку в таких случаях Родитель бывает очень мягким, то никакие «нельзя» и «надо» не действуют. В результате совершается прогул. Надо заниматься, а Ребенок тащит его к телевизору. Решил человек отложить деньги на ремонт квартиры, а Внутренний Ребенок выпрашивает себе новые сережки или ежевечерне требует бутылочку пивка.

Под влиянием капризов Внутреннего Ребенка некоторые люди не способны проявлять выдержку в делах и в семье и разрушают отношения, портят себе карьеру. Такие люди непредсказуемы и необязательны, на них нельзя положиться. Они не могут сдерживать своих импульсов и постоянно попадают в неприятные истории.

Внутренний Родитель такого человека слабый и безвольный, а Внутренний Взрослый совершенно обезумел от «милого» Дитяти. Схематично это выглядит примерно так.

Жизнь таких людей беспорядочна и нестабильна. И они тоже могут попасть в лапы депрессии. Чаще всего это бывает, если из-за подобного образа жизни рушится семья, теряется работа, им приходится переносить суровое наказание (например, заключение) и т. п.

Однако надо отдать должное и положительной стороне подобной структуры — подолгу пребывать в тоске им не свойственно. Непоседливый Ребенок вновь зовет их к новым приключениям.

Познакомьтесь поближе со своими Внутренним Родителем и Внутренним Ребенком.

- Вспомните: как часто родители критиковали вас?
- Какие предписания они вам давали?

- За что они вас наказывали?
- Насколько строго требовали соблюдения их установок и правил?
- Можете ли вы представить своего Внутреннего Ребенка? Каким чаще всего бывает его настроение?
- Рассмотрите ваши детские фотографии. Вы на них веселы и счастливы? Напряжены и скованы? Почему? Ваше лицо грустное? Отчего?
- Опишите характер вашего Внутреннего Ребенка. Каким он вам кажется?
- Нарисуйте схему взаимодействия вашего Внутреннего Родителя, Взрослого и Ребенка (по образцу тех, которые вы видите в этой книге). Как она выглядит? Подумайте, что способствовало формированию именно такой схемы?

Итак, мы теперь достаточно близко знакомы с двумя неразлучными троицами Заколдованной страны. Пора нам узнать и еще одну компанию. Все ее представители живут, тесно соседствуя друг с другом, и играют немаловажную роль в настроениях и общем состоянии человека.

Это Образы Я: Образ Идеального Я, Образ Реального Я и Образ Социального Я.

Образы Я

Образ Идеального Я наверняка понравится каждому, ведь он выглядит, думает, поступает и даже чувствует в точном соответствии с нашим представлением о том, какими мы должны быть. Этот образ возникал постепенно, под влиянием наставлений родителей и других взрослых людей, вкусов и требований окружавших нас сверстников, прочитанных книг, просмотренных фильмов, а также собственных склонностей и предпочтений. Зародившись в самом начале подросткового возраста, он претерпевает различные изменения вместе с нашим взрослением, опытом и условиями жизни. Идеальное Я — это эталон, к которому мы всегда стремимся.

Образ Реального Я далеко не всегда кажется нам таким безупречным. В нем заключается наше представление о себе реальном, то есть о том, какие мы есть на самом деле. И если

Реальное Я нам не нравится, мы начинаем презирать себя, чувствуем угнетенное состояние духа, а иногда враждебность к окружающим. Как вы уже понимаете, такая враждебность является результатом проекции: относясь плохо к самому себе, мы проецируем (то есть приписываем) такое отношение к нам другим людям, а потом на эту же проекцию и реагируем защитной неприязнью или агрессией.

Депрессивный Дракон лучше всего чувствует себя в том внутреннем мире, где живет нелюбимый и презираемый Образ Реального Я. А если по соседству горюет подавленный и заброшенный Внутренний Ребенок, тут уж психологическому тирану самое раздолье! Такие соседи совсем не способны сопротивляться злодею, и он с удовольствием еще больше подавляет Ребенка и со злорадным наслаждением внушает Образу Реального Я, что он не просто некрасив, а непристойно безобразен.

Образ Социального Я может быть полным соответствием реальному Я, но может и обряжаться в самые разнообразные маскарадные костюмы. Он отражает наше представление о том, какие мы в головах других людей, то есть какими они видят нас. Когда Реальное Я не нравится человеку, он с подозрением относится и к Образу Социального Я. Но если Реальное Я видит только сам его владелец и потому, как правило, предстает перед ним обнаженным, то Социальное Я многие стремятся приукрасить. Для этого они строят свое поведение и взаимоотношения с людьми таким образом, чтобы выглядеть в их глазах лучше, чем они есть на самом деле. Тогда Образ Социального Я, принаряженный так, чтобы скрыть реальные или воображаемые недостатки, становится совсем не похож на Реальное Я.

Если эти три образа не очень сильно отличаются друг от друга, тогда все в порядке. Но если разница значительная, начинаются всякие неприятности: возникают комплексы, расстройства, ну и, само собой, наша вездесущая депрессия — не последняя среди них.

Если Образ Идеального Я чересчур высок, мы никак не можем приблизиться к нему и начинаем страдать комплексом неполноценности. Если у нас сложился ошибочный Образ Реального Я, мы плохо ориентируемся в наших истинных желаниях, стремлениях. От этого мы никак не можем получить удовлетворения от жизни, становимся беспокойными или угнетенными.

Если мы имеем ошибочное представление о нашем Социальном Я, мы испытываем различные трудности во взаимоотношениях с людьми: они почему-то реагируют на нас совсем не так, как мы этого ожидаем.

Познакомиться поближе с тремя Образами Я можно, только исследовав самого себя. Для этого сделайте следующее:

1. Подробно опишите «портрет» вашего Идеального Я, то есть все его качества, достоинства и недостатки, убеждения и манеру поведения в самых разных ситуациях. А когда опишите, сделайте анализ:

- Не слишком ли идеально ваше Идеальное Я, возможно ли вообще достижение таких высот?
- Логичен ли этот образ или он сложен из несопоставимых элементов?
- Не похож ли он на некоего литературного героя или списан с гения, которыми — увы! — дано стать лишь единицам?
- А учли ли вы в таком случае, что гении в жизни были обычными людьми со своими трудностями, горестями и внутренними конфликтами? Кстати, многие гении были очень подвержены депрессии, так что несладко им приходилось. Но, конечно, это не значит, что все люди, страдающие депрессией или имеющие склонность к ней, — гении.

2. Ну а что с вашим Реальным Я? Чем оно вас не устраивает и почему? Опишите себя реального. Если вы в этом портрете дали себе негативную оценку, примерами из вашей же жизни опровергните ее. Чтобы это получилось лучше, представьте, что вы отстаиваете достоинства вашего лучшего друга перед несправедливыми обвинителями.

Что ж, мы узнали уже немало жителей Заколдованной страны, но нам предстоят еще и другие знакомства. Пожалуй, их не назовешь приятными, но, напомню, они нужны нам для более глубокого понимания возможных причин депрессивного состояния.

О! Вот я уже вижу скорбное лицо одного из них. Перед нами Комплекс Мученичества, а попросту — Мученик.

Мученик

Мученичество — это буквально рог изобилия для депрессии.

Основная черта Мучеников — это несгибаемая уверенность в том, что они жертвы и кто-то (но только не они) виноват в их страданиях.

Свои истоки мученичество берет в раннем детстве. Маленькому ребенку больше всего на свете нужны любовь и забота. Для него это объективно существующий способ выживания. А стремление выжить — основная, врожденная потребность всего живого. В то же время ему постоянно внушали, что он должен «заработать» любовь родителей. Но не просто заработать, а еще и заплатить за то беспокойство, которое он причинил родителям самим фактом своего существования. Ведь ночей не спали, а сколько хлопот, сколько труда, одна стирка пеленок доводила до безумия. А когда болел, сколько жертв пришлось принести! И вообще, после родов здоровье так и не поправилось. Словом, ребенок начинает понимать, что для него многим пожертвовали и он должен, так сказать, компенсировать. С другой стороны, что он ни делает, мама и папа никогда не бывают довольны. А пока он «плохой», любить его не за что. Если он заболеет, родители будут ухаживать за ним, но и «счет» ему предъявят немалый. Постепенно озлобляясь, ребенок начинает чувствовать себя жертвой и тоже хочет получить расплату.

Отношение родителей является почвой для мученичества. Вот «химический состав» такой *почвы:*

Поведение родителей:

- отсутствие выражения родительской любви;
- противоположные реакции родителей (гнев, умиление, равнодушие) при одних и тех же проявлениях ребенка;
- раздражительность родителей, неясность причины их раздражения;
- насильственные методы воспитания (жестокие наказания, унижения, побои).

Родительские посылы:

- «Ты недостаточно хорош, чтобы мы тебя любили. Ты должен заслужить нашу любовь»;
- «Мы так многим для тебя жертвуем, что ты должен заплатить за это: ты должен соответствовать нашим ожиданиям»;

- «От тебя одно беспокойство, ты — источник наших страданий и лишений, ты не оправдываешь наших ожиданий»;
- «Ты не должен злиться, раздражаться или плакать — ты должен испытывать только те чувства, которые нам нравятся»;
- «Ты в ответе за мое здоровье» («Я поплатилась своим здоровьем, когда рожала тебя»; «Я тебя рожала, ночей не спала, а ты...»);
- «Ты в ответе за то, что мы чувствуем, и в наших неудачах» — «Если бы не ты, я бы могла (мог)..., у меня была бы другая жизнь»;
- «Если ты не будешь соответствовать моим ожиданиям, я накажу тебя: ты увидишь, как я страдаю, — ты тоже будешь страдать от чувства вины»;
- «Не вздумай быть самостоятельным: я не прощу тебе своей ненужности».

Под влиянием подобных родительских посылов в ребенке начинает формироваться соответствующее отношение к себе и к окружающему миру. Другими словами, мученичество пускает свои корни. Выглядят они примерно так:

- «Мне жизненно важно иметь любовь. Я должен ее получить»;
- «Я не понимаю, что они от меня хотят»;
- «Со мной что-то не так: я причиняю одни беспокойства»;
- «Меня нельзя любить: я недостоин любви»;
- «Я не в состоянии соответствовать всем ожиданиям. = Я никогда не получу любовь»;
- «Я не должен сердиться или плакать, но я сержусь и плачу. Значит, я плохой»;
- «Я почти никогда не оправдываю ожиданий, значит, я плохой, я ничтожество»;
- «Когда мама (папа) страдает, она (он) добивается большего внимания, чем я, когда стараюсь соответствовать ожиданиям»;
- «Любят только тех, кто исполняет желания, удовлетворяет потребности, — любовь заслуживают своей нужностью, необходимостью, полезностью»;
- «Я должен платить за любовь, и мне должны платить за любовь»;
- «Я не могу заставить вас любить меня, но я могу заставить вас страдать: вы будете видеть, как я страдаю, и будете испытывать чувство вины»;

- «Я всемогущ: от меня зависит жизнь, успешность, здоровье других людей»;
- «Если я скрою, какой я, то они могут подумать, что я хороший, и полюбят меня»;
- «Я совершенно беспомощен, я ничтожен, но никто не должен знать об этом»;
- «Окружающие в любой момент могут сделать мне больно или догадаться, что я ничтожество, — я должен контролировать их»;
- «Если я один, значит, меня никто не любит, значит, я действительно полное ничтожество. Чтобы они не покинули меня, я должен сделать так, чтобы они не смогли обходиться без меня».

Пожалуй, вполне логичные выводы из противоречивого опыта взаимоотношений с родителями. Проходят годы, и вот перед нами человек, мучимый неутоленной жаждой любви ближних, страдающий от чувства собственной ничтожности, в то же время стремящийся показать окружающим, что достоин любви, и вечно боящийся «разоблачения», поскольку глубоко в его душе живет убеждение, что он крадет любовь незаконно. Проецируя свое отношение к себе на окружающих, Мученик подозревает их в тайной враждебности, и в ответ на свою проекцию становится враждебным. Он может быть мстительным и стремящимся к любви, заботливым и тайно наказывающим одновременно. Он стремится сделать любимых людей зависимыми от себя, но сам зависит от них в еще большей степени: он готов все терпеть, переносить унижения и обиды, только бы его не бросили, только бы не чувствовать себя одиноким.

Контролируя каждый шаг близких людей, Мученик чувствует себя спокойней и уверенней оттого, что так они никуда не денутся. А это очень важно, потому что Мученик не может быть долго один, тем более жить в одиночестве. Для него это подобно смерти. Человек, чувствующий себя ничтожеством (даже если он не осознает этого), наполняет свои мысли, чувства, всю жизнь другими людьми. Если он остается в одиночестве, он немедленно стремится наполнить себя кем-либо. Он даже не в состоянии пережить период выбора партнера и останавливается на первом, кто попался под руку, чтобы вновь наполнить себя заботами о нем (а значит, и властью над ним). Разумеется, на такую роль

соглашаются лишь люди, которые готовы переложить ответственность на чужие плечи. Поэтому совершенно не случайно, что Мученики выбирают безответственных партнеров, которые идеально позволяют осуществить их потребность в превосходстве.

Чувство превосходства, внимание и благодарность окружающих необходимы мученику, как воздух, потому что его самооценка зависит от их мнения о нем. Так он убеждается, что выглядит в глазах других достойным любви. Вот почему любая забота Мученика — это забота, по существу, корыстная, хотя корысть эта связана с неудовлетворенной жаждой любви. А она и не может быть удовлетворена, потому что Мученик не верит, что его действительно можно любить. Он часто подозревает, что окружающие лишь притворяются, говоря об этом. Притворяются, только чтобы использовать его для получения заботы.

Но и он желает получить сполна за свои труды. На нем лежит целая куча обязанностей, он выматывается и устает, зато он сделает так, чтобы все знали, какие жертвы принесены им во имя других.

Мученик наполнен гневом, который он может подавлять в себе, пока не находит выхода в эмоциональном срыве, депрессии или заболеваниях. Собственно, он не упускает случая, чтобы наказывать тех, о ком он заботится, если они не проявляют к нему должного внимания и любви. А они и не проявляют, поскольку:

- во-первых, мученик выбирает партнеров или воспитывает детей, которые привыкли потреблять, не давая ничего взамен;
- во-вторых, потому что мученик сам берет на себя решение их проблем, а затем сердится на ближних за то, что они не решают проблемы самостоятельно;
- в-третьих, если бы ближние решали проблемы самостоятельно, Мученик почувствовал бы себя отвергнутым, незаслуженно обиженным недоверием и снова имел бы право сердиться.

В общем, у Мученика всегда найдется причина для обиды. И это еще одна его характерная черта. Простить — значит понять и принять человека таким, каков он есть. А затем сделать выбор, находиться ли с ним в близких отношениях или жить на расстоянии, не общаясь. Но Мученик не может сделать ни того ни другого. Он всегда хочет переделать другого человека. И это стремление есть смещение собственного стремления к недостижимому совершенству. Однако ему легче взяться за изменение

другого, чем себя. Своим оружием он может считать любовь, власть, стремление к совершенству, но, по сути дела, все это нужно только ему самому для того, чтобы постоянно чувствовать собственную значимость.

Депрессивное состояние у Мученика — вполне обычное явление. Оно и понятно:

- во-первых, ему постоянно кажется, что его труды и старания недостаточно оценили;
- во-вторых, где-то там, в глубине души, он понимает, что вовсе не такой добрый, каким хотел бы казаться, и этот внутренний конфликт порождает тревожность и угнетенное состояние;
- в-третьих, та осознанная и неосознанная враждебность, которая наполняет душу мученика, очень не вяжется с его ролью жертвы, и такое противоречие разрушает самоуважение, а низкая самооценка — лакомый кусочек для депрессии;
- а в-четвертых, он действительно устает, выматывается и страдает, и все это отнимает огромное количество энергии; рано или поздно он чувствует тщетность всех своих усилий и тяжело переживает беспомощность и безысходность — ключевые составляющие всякой депрессии.

Подведем итоги.

Итак, *соки*, бегущие по стволу дерева мученичества, имеют следующий состав:

- страх одиночества;
- навязчивое стремление к любви, зависимым отношениям;
- стремление к превосходству;
- стремление к доминированию, власти (открытой или тайной) и контролю;
- самоуничижение;
- высокомерие;
- периодические вспышки раздражительности и гнева;
- постоянное чувство вины;
- склонность к депрессии;
- тайная мстительность;
- обидчивость;
- тайное презрение к себе;
- проецирование своего самоотношения на окружающих и затем — страдание от чувства недостаточной «ценимости» окружающими;

- подозрение, что окружающие не любят, а только используют и не платят благодарностью.

Каковы же *плоды*, которые наливаются столь ядовитыми соками? О! Они не менее ядовиты:

- Готовы терпеть унижения ради того, чтобы не остаться в одиночестве.
- Подмена ответственности: «От меня зависят их судьбы / Они в ответе за мои несчастья».
- Построение взаимозависимых отношений. Близкие должны быть в достаточной степени беспомощными, чтобы Мученик чувствовал свою значимость и незаменимость. Мученик для этого готов вывернуться наизнанку. Для этого он интуитивно выбирает партнеров, которые склонны сваливать ответственность за свою жизнь на других. Однако это и выматывает и самого Мученика.
- Потребность жаловаться тем, от кого не зависят изменения, ради сочувствия, ради желания, чтобы все знали, какие жертвы им приходится приносить.
- Мстительные мысли и желания. Поступки, слова, вызывающие у окружающих чувство вины перед Мучеником. Тайное причинение душевных страданий тем, кто не выражает достаточной благодарности мученику (благодарности мученику, как уже говорилось, никогда не бывает достаточно). Ведь страдания из-за него тоже подтверждают его значимость и высшую власть — власть над чувствами!
- Болезненное восприятие критики. Критика воспринимается особенно болезненно, потому что в глубине души Мученик ей верит, а это значит, он не настолько хорош и значим, насколько он хочет казаться. Критика вызывает панический страх, а затем уже защитную ярость, потому что критикующий как будто бы догадался о том, что Мученик тщательно скрывает. И к тому же Мученик целиком зависит от мнения окружающих. Все, что он делает, — это только для того, чтобы «заработать» любовь. Критика же в понимании Мученика лишает его права на любовь. Это для него равносильно психологической смерти.
- Частые конфликты, обиды. Страхи, гнев, боязнь критики и неуемная потребность получать одобрение людей лишают Мученика способности объективно рассматривать

конфликтные ситуации, открыто признавать себя неправым, понимать и принимать желание окружающих также чувствовать себя значимыми, свободными, иметь собственное мнение. Собственные болезненные чувства оглушают и ослепляют мученика и заставляют яростно сражаться даже там, где спор может быть разрешен простым вниманием к сути конфликта и к потребностям его участников.

- Сниженный фон настроения, чувство угнетения, усталости, депрессия. Стоит ли объяснять, откуда берется подобное состояние?

Да, Мученику не позавидуешь! Но что же делать, если в этом описании вы с ужасом узнали себя? Самое главное — перестать считать себя монстром. Перестаньте обвинять и своих родителей. Прошлое все равно не изменишь. Дело сейчас не в том, что именно (или кто именно) сделало вас мучеником, а в том, что вы и сегодня продолжаете носить прежние страхи и мнение о себе, созданное еще в детские годы. Вы в этом не виноваты. И вы не можете винить себя за то, что хотите быть любимыми, ведь это базовая потребность любого человека. Но и никто из окружающих, в том числе и родители, не виноваты, что вы пока еще не нашли в себе силы разомкнуть порочный круг ложных установок.

Обратите внимание, я говорю «пока еще». Постепенно, выполняя задания этой книги, вы научитесь больше понимать, уважать и любить себя. Постепенно вы все меньше будете испытывать потребность «заслуживать» любовь и одобрение. Вы будете заботиться тогда и столько, когда и сколько вам самому этого захочется. И не для того, чтобы завоевать любовь, а для того, чтобы, давая ее другим, получать удовольствие. Вы научитесь радоваться независимости ваших детей, и вам будет легко с самостоятельными близкими, потому что вы больше не захотите их зависимости — вам потребуется время для собственных занятий, собственного отдыха и собственных увлечений. Вы поймете, что вы можете быть любимы не потому, что без вас не могут обойтись, а потому, что близким людям хочется быть рядом с вами. Когда вы будете любить своего Внутреннего

Вы не можете винить себя за то, что хотите быть любимыми, ведь это базовая потребность любого человека.

Ребенка (а значит, себя, свою душу), вы освободитесь от враждебности, и вашей любви хватит на ваших близких, без всякого надрыва, без требований «расплаты». Это будет! А пока научитесь просто замечать, как комплекс мученичества проявляется в ваших поступках, мыслях и чувствах.

Для этого задавайте себе вопросы всякий раз, когда у вас появляется желание показать себя жертвой или приносить в жертву свое время и силы, даже во вред себе:

- Для чего я это делаю?
- Чем мне это выгодно?
- Что я этим хочу доказать?
- Чего я боюсь? От чего я защищаюсь?
- Кого хочу наказать?
- За что я наказываю окружающих?
- Чего я хочу на самом деле? Какова истинная причина моих поступков и чувств?

Да, после такого знакомства с обитателем Заколдованной страны уже совсем не хочется встречаться с другими, если они будут такими же угнетающе тяжелыми и мучительно узнаваемыми. И все-таки нам необходимо сделать это, потому что знание есть наша сила. А врагов надо знать в лицо. Хотя при ближайшем рассмотрении вы увидите, что настоящих-то врагов в вашем внутреннем мире нет — есть только кучка несчастных обитателей, которым требуется ваша помощь. Поняв их сущность, вы сможете изменить именно то, что питает вашу депрессию. А пройдя через изменения, вы почувствуете себя способными радоваться жизни.

Итак, продолжим знакомства. Следующий обитатель — Узник Долга.

Узник Долга

Узник Долга — это человек, для которого самое главное в жизни быть правильным. Он строго соблюдает все нормы морали, законы и устои общества. Он также строго следит за тем, как он выглядит в глазах других людей. И во всем и всегда он стремится к совершенству.

В общем и целом Узник Долга — человек ответственный, надежный, чрезвычайно пунктуальный. И сами по себе это весьма полезные качества. Однако если такие качества становятся слишком преувеличены, то всем окружающим и ему самому жизнь начинает казаться суровым бременем. И неудивительно! Ведь он всерьез полагает, что должен быть совершенен во всем, всегда на все сто процентов. Но и этого мало! Такие же требования он распространяет и на всех окружающих его людей. И если они не соответствуют данным стандартам (а кто же им может соответствовать?!), Узник Долга презирает их за несовершенство.

Презрение к окружающим делает Узника Долга высокомерным. Однако это чувство тщательно вытесняется из его сознания, потому что его стандарты запрещают такие «неправильные» чувства. Странным образом, чем сильнее враждебность и презрение к окружающим, переживаемые Узником Долга, тем более предупредительным и вежливым становится его поведение. Так действует еще один защитный механизм, который называется сверхкомпенсация.

Благодаря сверхкомпенсации человек ведет себя прямо противоположно переживаемым чувствам. Например, мальчишка, страдающий от переживания неполноценности и собственной слабости, ведет себя как отчаянный хулиган; дочь, испытывающая враждебность по отношению к матери, становится сверхзаботливой по отношению к ней, и т. п. Сверхкомпенсация, по сути дела, кара, предписанная Суперэго для искупления недозволенных чувств. Сами же чувства вытесняются из сознания человека, так как Эго посчитало, что они могут разрушить Образ Я и что это было бы чрезвычайно опасно для психики. Да, изменение Образа Я в худшую сторону действительно болезненно. Но оно меняется в худшую сторону только от непонимания происходящих психических процессов и от непринятия самого себя. Когда человек понимает то, что с ним происходит, он начинает принимать себя, начинает относиться к себе более бережно и доброжелательно. И тогда уже его Образ Я если и меняется, то только в лучшую сторону. А это уже не только не больно, но и приятно.

Сверхкомпенсаторный механизм Узника Долга действует не только в отношении других. Планка требований к самому себе у него чрезвычайно высока. Он должен уметь быстро и безукоризненно решить любую проблему; должен знать, понимать

и предвидеть все помехи, препятствия, опасности и последствия каждого своего шага (и не только своего); должен быть в состоянии все вытерпеть; должен контролировать свои чувства; должен быть честным, справедливым; должен испытывать только достойные чувства; должен быть самим совершенством в любви; должен быть безукоризненным родителем; должен быть безукоризненным профессионалом и так далее и тому подобное. Даже праздники, развлечения и отдых превращаются для него в налагаемые на него обязательства. Он должен совершенно развлекаться!

Ошибка — это ужас его жизни. Если для Мученика одиночество — почти смерть, то для Узника Долга почти смерть — это ошибка. Ведь ошибиться — значит проявить свое несовершенство. А быть несовершенным — значит быть никем, ничем — быть ничтожеством. Чтобы не совершить ошибки, Узник Долга слишком тщательно занимается деталями, много времени продумывает последствия, проверяет и перепроверяет свои действия, и именно поэтому он медлителен и непродуктивен. Он легко перегружается и истощается.

Для Узника Долга мир — это в основном враждебная среда, которая в любой момент может разоблачить то, что он тщательно скрывает, — его глубокую убежденность в собственном несовершенстве и презрение к самому себе. И чем сильнее он презирает себя, чем больше убежден в своей ничтожности (поскольку никогда не может достигнуть того уровня совершенства, который видится ему необходимым), тем строже он контролирует себя и окружающих, тем тщательнее он стремится выполнять даже мельчайшие обязанности, тем медлительнее и тревожнее он становится.

Удивительно, что Узник Долга совершенно не соотносит уровень своих требований к себе и к другим с реальными обстоятельствами и вообще с выполнимостью своих требований. Должен, и все! Дело может доходить до абсурда. Представьте себе, как можно, например, на все сто процентов посвящать себя семье и одновременно на все сто процентов посвящать себя работе, при этом быть стопроцентным общественным деятелем и стопроцентно развлекаться по выходным? Естественно, что, как бы ни надрывался такой человек, он обязательно где-нибудь будет несовершенным (а вернее, везде). И поэтому у него всегда найдется повод тайно презирать себя.

Узник Долга тщательно скрывает от окружающих свое несовершенство. Но что толку? Его могут возвеличивать и хвалить. Им могут восхищаться и могут его превозносить, но его это не удовлетворяет. Удовлетворение он может испытать, только если сам, внутренне, будет убежден в собственном совершенстве. Но этого-то никогда и не происходит. И чем больше его хвалят, тем большим лгуном он себя чувствует. А совершенный человек не может лгать. В общем, опять порочный круг!

И что же говорить об окружающих, которые и не собирались становиться таким подобием Бога? Конечно же, они достойны еще большего презрения.

Неудивительно, что Узник Долга полон внутренней враждебности. Но сама враждебность вытесняется. А затем она может находить выход через проекцию этого чувства на других людей. Такой человек начинает думать, что другие люди только о том и думают, чтобы поймать его на ошибке, уличить во лжи, то есть в том, что он только делает вид безупречного человека. Он боится, что кто-нибудь поймет, каков он на самом деле, и, поняв, будет презирать его. Каждое слово, взгляд другого человека он расценивает именно с этой точки зрения. Чтобы избежать разоблачения, он старается избегать близких контактов с людьми, ведь они кажутся ему источником опасности. Он всегда усматривает в их действиях тайную враждебность по отношению к нему. А это заставляет его быть подозрительным.

Человек не понимает, что его подозрительность к другим людям — это всего лишь его собственная проекция его же враждебных чувств, вызванных опасениями осуждения. Враждебность и страх часто рождают в душе Узника Долга мстительные чувства. Чтобы закрепить столь шаткие свидетельства своего приближения к Идеалу, он стремится подчеркнуть разницу между собой и окружающими людьми. Поэтому он испытывает настоятельную потребность дать понять другим, какими никчемными они выглядят, заставить их ощущать свое ничтожество.

Мстительные чувства объясняются еще и тем, что Узник Долга, хотя и не испытывает удовлетворения от похвал, если они не совпадают с собственным удовлетворением от проделанной работы, все-таки чрезвычайно зависим от мнения окружающих. Трудно представить себе силу боли, страха и гнева, который он переживает, если это мнение содержит хотя бы мельчайшие

вкрапления критики. Так же как и Мученик, он одновременно вынужден внутренне согласиться с ней и не в состоянии признать ее.

Нечеловеческие усилия, которые Узнику Долга приходится затрачивать на соответствие нормам безупречности, приводят к тому, что он испытывает постоянное чувство, будто его жизнь ему не принадлежит и он всегда должен жить согласно ожиданиям окружающих. Это вызывает его глубокое возмущение. А поскольку такое ощущение ожидаемости его действий распространяется на многие сферы деятельности, то результатом зачастую являются инертность и апатия. Все, что бы он ни делал, становится скучным и непривлекательным. Человек начинает проти-

Нажмите здесь, чтобы купить полную версию книги