



Илсе Санд

# СТРАХ БЛИЗОСТИ



*Как перестать  
защищаться  
и начать любить*

Илсе Санд

**Страх близости: Как перестать  
защищаться и начать любить**

«Альпина Диджитал»

2013

**Санд И.**

Страх близости: Как перестать защищаться и начать любить /  
И. Санд — «Альпина Диджитал», 2013

ISBN 978-5-9614-4680-7

Человеческая психика устроена милосердно: мы забываем слишком неприятные и болезненные ситуации и эмоции, чтобы жить нормально. Однако нормально – не значит счастливо. За высоким забором сложно увидеть красоту мира и трудно завязать знакомство с новыми людьми. Датский психотерапевт Илсе Санд на примерах из жизни объясняет, как разные варианты психологической защиты не помогают, а, напротив, мешают нам жить полной жизнью и как можно от них избавиться. Прочитав эту книгу, вы поймете, как то, что вам говорили в детстве и юности, может влиять на ваши сегодняшние поступки и решения. Возможно, вы осознаете скрытые причины своих переживаний и наконец позволите вашим родным и близким стать по-настоящему родными и близкими вам людьми. Эта книга, конечно же, не заменит вам психолога, но она поможет сделать шаг навстречу людям и собственному счастью.

ISBN 978-5-9614-4680-7

© Санд И., 2013

© Альпина Диджитал, 2013

# Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Глава 1	9
Техника выживания	11
Самозащита как временный выход	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Илсе Санд**

## **Страх близости: Как перестать защищаться и начать любить**

Переводчик *А. Наумова*

Редактор *С. Дрозд*

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректоры *Е. Чудинова, Н. Витько*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Художник обложки *Е. Чижова*

В оформлении обложки использовано изображение из фотобанка *shutterstock.com*

© Ilse Sand, 2013

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

\* \* \*

## Предисловие

В мою бытность священником и позже психотерапевтом я успела выслушать множество историй людей, испытывавших сложности из-за любви или из-за того, что им никак не удавалось обрести ее. Работая над лекциями о любви и самозащите, я поняла, что кое-чему в данной сфере можно научиться. Для этого нужно осознать, какие именно психологические механизмы задействуются, когда мы строим новые отношения или поддерживаем уже существующие.

В этой книге я рассказываю, как формируются стратегии самозащиты, как они могут испортить крепкие и благополучные отношения и как избавиться от бесполезных стратегий.

Когда мы осмеливаемся признать собственную уязвимость и отказываемся от ненужной защиты, отношения становятся более полноценными и осмысленными. Я испытываю настоящее восхищение, наблюдая за подобными случаями.

Все исследования на данную тему, с которыми я ознакомилась, созданы для специалистов. Моя же книга написана легким и доступным языком, понять который смогут все желающие. Вместе с тем все, о чем я говорю в этой книге, опирается на признанные психологические теории и мой многолетний опыт работы в качестве психотерапевта.

Большинство примеров в книге выдуманы, но все упомянутые ситуации и реплики – это действительно то, что я часто слышу от своих пациентов. Некоторые примеры реальны и пересказаны с разрешения того или иного пациента, при этом личную информацию о нем я не разглашаю.

Я бы хотела, чтобы знания, помогающие моим пациентам и мне самой, пригодились как можно большему количеству людей, а не только тем, кто интересуется узкоспециализированной литературой по психотерапии.

## Введение

Почему далеко не каждый из нас может найти свою любовь и выстроить гармоничные отношения с партнером? И как получается, что вместо этого многие люди остаются в одиночестве или вступают в отношения, лишённые настоящей близости и заботы? Тому есть несколько возможных причин. Одна из них – стратегии самозащиты, которые играют с нами злую шутку, в результате чего мы, выстраивая отношения, сами добровольно начинаем себя ограничивать.

Со стратегиями самозащиты и примерами их проявления знакомы все, кто каким-либо образом связан с психотерапией. Стремление дистанцироваться от окружающих, избежать реальной оценки своей жизни, подавить собственные чувства, мысли, желания, проигнорировать личный опыт и знания – вот причины, побуждающие нас прибегнуть к стратегиям самозащиты.

В различные времена они получали разные названия. Фрейд, например, окрестил их защитными механизмами («abwerf»), а в англоязычных странах их называли «defence mechanisms». В когнитивной психотерапии был введен термин «стратегии саморегуляции», под которыми в некоторых случаях подразумевается то же самое явление. Сёрен Кьеркегор, заметивший это явление еще за полвека до Фрейда, писал, что человеку свойственно путаться в собственных эмоциях. Каким именно образом, Кьеркегор умалчивает. Зато современные психотерапевты знают об этом намного больше.

Подобные приемы, помогающие нам закрывать глаза на очевидные факты, дистанцироваться от других людей или собственных чувств, я назвала стратегиями самозащиты. Это понятие подразумевает человеческие поступки – осознанные или неосознанные, – которые совершаются с целью избежать взаимоотношений с другими людьми, а также собственным внутренним или внешним миром.

В целях самозащиты мы бросаем курить и надеваем спасательный жилет, отправляясь на морскую прогулку, однако в этой книге нас будут интересовать исключительно те стратегии, которые отдаляют человека от действительности. В некоторых случаях они вполне разумны и обоснованны, но в остальном приводят к ненужным сложностям.

Мы прибегаем к стратегии самозащиты и умиряем собственные чувства, чтобы не показаться несдержанными, – такая тактика, бесспорно, полезна. Но самозащита может привести к проблеме, если станет универсальным поведенческим приемом и мы начнем использовать ее – пусть даже неосознанно – во всех жизненных ситуациях.

Чрезмерно сдерживая собственные чувства, мы делаем свою жизнь безрадостной, вредим себе. А закрывая глаза на какую-либо ситуацию, происходящую с нами, перестаем управлять ею и теряем возможность полноценно распоряжаться собственной жизнью.

Бывает, что самозащита заставляет нас прибегнуть к фантазии и перестроить восприятие окружающей действительности таким образом, что другие люди или наше собственное положение кажутся нам лучше или хуже, чем на самом деле. Другой и более конкретный пример – люди, которые намеренно не дают себе передохнуть, чтобы лишиться возможности увидеть собственные проблемы.

Стратегия самозащиты – это маневр, который в свое время помог каждому из нас мудро выйти из какой-то сложной ситуации. Приучившись в детстве часто прибегать к стратегиям самозащиты, мы, уже повзрослевшие, с трудом избавляемся от этих приемов, препятствующих искреннему выражению чувств по отношению к самим себе и к окружающим. По этой же причине мы рискуем подавить в себе расцвет чувств, пробуждаемых любовью.

Я надеюсь, что благодаря этой книге читатели поймут, к каким именно стратегиям самозащиты прибегают. Возможно, они смогут сделать свою жизнь богаче и ярче, отказавшись от использования хотя бы одной, а то и нескольких подобных стратегий. Это поможет им лучше

понять самих себя, делает ближе к окружающим людям и в конечном итоге позволит еще больше наслаждаться жизнью.



## Глава 1

### Стратегии самозащиты

Стратегии самозащиты, ставшие основной темой моей книги, – это приемы, которые мы используем, чтобы дистанцироваться от собственных переживаний, других людей или окружающей нас действительности. В дальнейшем термин «стратегии самозащиты» подразумевает именно это явление.

Рассмотрим конкретный пример стратегии самозащиты.

Ханне отказали в приеме на работу. Она раздосадована, но прямо сейчас не желает признаваться самой себе в том, что ей грустно. Вместо этого она включает телевизор, смотрит какой-нибудь триллер и забывает о поражении. Таким образом она на время убегает от того печального факта, что не получила желаемую работу.

Это не представляет особой проблемы в том случае, если позже Ханна все же даст себе возможность признать и принять свою печаль, восстановив таким образом внутреннее равновесие. Проблема возникает, если это единственная стратегия в борьбе с неприятными чувствами и если Ханна никогда не дает себе расслабиться и взглянуть правде в глаза. В этом случае она постоянно будет дистанцироваться от самой себя, что может привести к стрессу или лишить ее жизненных сил. Положение значительно усложнится, если Ханна сама не осознает, что дистанцируется от собственных чувств, – тогда она изначально будет лишена возможности что-либо изменить.

Большинство стратегий самозащиты формируется в раннем детстве. Для ребенка они представляют собой лучшее решение, к которому тот прибегает в сложных ситуациях. Впоследствии эти стратегии становятся неосознанными и каждый раз задействуются автоматически, когда мы оказываемся в ситуации, похожей на те самые, так и не разрешенные в свое время детские кризисы.

Продемонстрировать это может приведенный далее пример.

Когда Айрис была ребенком, ее мама переживала сложный период и много говорила о своих страданиях. Айрис эти разговоры казались невыносимыми. Ребенок не в состоянии вытерпеть отчаяние взрослого, причем его особенно пугает тот факт, что страдает близкий человек. Поэтому, будучи еще совсем маленькой, Айрис изобрела собственную стратегию: в подобных ситуациях она принималась болтать о чем-то постороннем, стараясь отвлечь маму от горьких мыслей.

Сейчас она удивляется, почему ее собственные дети не делятся с ней своими проблемами. Спроси Айрис напрямую – и дети ответили бы, что неоднократно пытались, но все попытки заканчивались тем, что мама переводила разговор на совершенно иную тему.

Айрис стоило бы записать один из таких разговоров на диктофон. Это безоговорочно убедило бы ее в том, что она, сама того не желая, действительно резко меняет тему разговора каждый раз, когда ее собеседник начинает жаловаться или рассказывает о жизненных сложностях.

Совершенно ясно, что неосознанное использование подобных стратегий губит необходимую в отношениях близость. Айрис сделает значительный шаг к изменению стратегии, даже если просто увидит и признает существование своего поведенческого паттерна, который в свое

время помог ей сохранить психическое здоровье, а сейчас разрушает доверие между ней и ее детьми.

## Техника выживания

Чаще всего стратегия самозащиты представляет собой маневр, направленный на спасение того, кто его применяет. Рассмотрим пример.

В детстве Анна всячески пыталась привлечь внимание родителей, но им это не нравилось. Они называли ее надоедой или просто недовольно смотрели на нее. Из-за такого отрицательного опыта она стала человеком, так и не развившим в себе способности, которую мы назвали бы «здоровым навыком просить о помощи».

Но дети всегда испытывают сильную зависимость от отношений с родителем или опекуном, поэтому Анна нашла другой выход. Она поняла, что благосклонность родителей можно заслужить, не требуя заботы, а проявляя ее. Поэтому, когда ей хотелось внимания, а отец в этот момент читал газету, она усаживалась возле него и заинтересованно спрашивала, о чем он читает. Чаще всего отцу это доставляло удовольствие, так что Анне разрешалось подолгу сидеть рядом с ним, она чувствовала тепло его тела и таким образом удовлетворяла детскую потребность в привязанности к родителям.

С возрастом Анна прекрасно научилась сдерживать проявление собственных чувств и подменять его вниманием к окружающим. Сам по себе этот навык полезен, однако Анна вообще перестала замечать свою потребность во внимании. Когда ей требуется общение, Анна, как правило, встречается с подругой в кафе и привычно интересуется тем, как дела у подруги. Большинство людей любит отвечать на этот вопрос, поэтому подруга принимается рассказывать во всех подробностях. Анну это раздражает все сильнее и сильнее, причем она сама не может понять почему.

Сама того не осознавая, Анна прибегает к технике выживания, которую прекрасно освоила в детстве. Она либо больше не замечает собственной потребности во внимании, либо, ощутив ее, тотчас же подавляет и приводит в действие стратегию выживания.

Если Анна поймет, каким образом она заглушает свою потребность в заботе, у нее появится возможность изменить поведение. И, встретившись с подругой в следующий раз, она, возможно, расскажет о себе немного больше, чем обычно.

Это облегчит жизнь и мужу Анны. Ведь вместо раздражающих его привычных жалоб, жена может напрямую сказать, чего ей хочется, например: «Я буду очень рада, если ты сейчас подаришь мне пятнадцать минут своего внимания».

Со стороны все это кажется совсем несложным. Но впечатление обманчиво. Объективно оценив свою стратегию выживания и осознав, что всю жизнь подавляла потребность во внимании, Анна расстроится. Возможно, она вспомнит эпизоды из детства, которые подтолкнули ее к вытеснению этой потребности. Отказавшись от такого приема в общении с окружающими, она на первых порах будет чувствовать себя беспомощной, но со временем разработает новую поведенческую стратегию.

## **Самозащита как временный выход**

Расскажу еще одну историю, позволяющую понять суть самозащиты и причины, по которой ее выбирают, а также увидеть, как в нормальной безопасной обстановке эта стратегия перестает быть нужной.

По утрам шестилетний Джаспер берет рюкзак, выходит из дома, машет маме рукой и отправляется в школу. Подходя к школе, он видит компанию более взрослых ребят. Проходя мимо, Джаспер улыбается им, но один из подростков подставляет ему подножку, мальчик спотыкается, падает и разбивает колено. Течет кровь. Подростки смеются над ним, называя глупым маленьким ребенком, а затем разворачиваются и уходят.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.