

АННА  
АЗАРНОВА

# ЕСЛИ С СОБОЙ ТРУДНО

**"СЛЕПЫЕ ПЯТНА" ЛИЧНОСТИ  
И ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ**

«Мы способны, зная свои внутренние слабые места, развить дефицитарные функции и дорастить себя».

АННА АЗАРНОВА



Матрица психологии

Анна Азарнова

**Если с собой трудно.  
«Слепые пятна» личности  
и внутренние конфликты**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.92  
ББК 88.37

**Азарнова А.**

Если с собой трудно. «Слепые пятна» личности и внутренние конфликты / А. Азарнова — «Издательство АСТ», 2020 — (Матрица психологии)

ISBN 978-5-17-120586-7

Человек, которому трудно иметь дело с самим собой, может дистанцироваться от своих переживаний. Такой человек не знает, как обращаться с тем, что происходит у него внутри, он боится собственных эмоций. Цена такой психологической защиты – утрата контакта с собой. В этой книге рассмотрены базовые конфликты, с которыми сталкивается каждый из нас в попытке выстроить отношения с собой и окружающими, а также их крайние полюса: • автономия – зависимость, • подчинение – контроль, • потребность в заботе – самодостаточность, • обвинение себя – обвинение других. В ваших руках навигатор, который позволит распознать свои слабые места и болевые точки, а также определить направления для развития. Истинная зрелость личности определяется гармоничными отношениями с собой и другими людьми. Прочитав эту книгу, вы осознаете, что делает ваши реакции столь проблематичными, и наконец перестанете быть заложником своей биографии. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92  
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-120586-7

© Азарнова А., 2020

© Издательство АСТ, 2020

# Содержание

Введение	7
Глава 1	9
Глава 2	15
2.1. Автономия против зависимости	16
2.2. Подчинение или контроль	23
2.3. Конфликт самооценки	30
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Анна Азарнова**  
**Если с собой трудно. «Слепые пятна»**  
**личности и внутренние конфликты**

© Азарнова А.Н.

© ООО «Издательство АСТ»

## Введение

Читатель, здравствуйте!

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

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

Когда я писала ее, то надеялась, что она сможет помочь читателю понять причины тех сложностей, с которыми он встречается, взаимодействуя с самим собой и с окружающими людьми, причины того, почему жизненные потрясения бывает так трудно переносить. Моя книга – инструмент самодиагностики, она помогает увидеть уязвимые места в собственной душе, в собственной психике, понять точку приложения сил в психологической или психотерапевтической работе. Она дает возможность понять, необходима ли нам помощь психотерапевта и в связи с чем именно.

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

Диагностическая система ОПД-II придумана не мной – над ней трудился огромный коллектив авторов (огромное спасибо им за это!). Она широко используется в профессиональной психотерапевтической практике с целью точного определения трудностей и проблем клиента, а также качественной постановки целей психотерапевтической работы. Меня восхитили красота, логическая стройность и ясность этой системы до такой степени, что в какой-то момент времени захотелось поделиться ее пониманием. Однако это все-таки профессиональный инструмент, и целый ряд конструктов и осей ОПД-II не представляют интереса для обычного человека или требуют слишком обширных разъяснений; в данной работе они не освещены. Например, без внимания (к сожалению) пришлось оставить специфику построения взаимоотношений с окружающими и внутренние механизмы дисфункциональных отношений, типичные для конкретного человека.

Читатель, если вы узнаете себя в описаниях, приведенных в этой работе, там, где речь идет о серьезных проблемах и нарушениях в функционировании личности, – как вы сможете

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

Надеюсь также, что прочтение этой книги не приведет вас к тому, чтобы указывать окружающим вас людям на их «ненормальность». Практически все, что описано здесь, – описание здоровых по мнению психиатра людей; внимание уделено именно серьезным психологическим сложностям. Навешивание ярлыков, обвинение или самообвинение – не тот эффект, который я считаю адекватным и которого мне хотелось бы добиться. Даже если в приведенных описаниях вы узнаете кого-то из знакомых, то большую пользу принесет попытка проанализировать, исходя из каких внутренних причин человек ведет себя именно так, какая боль и какой дефицит стоят за его поведением.

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

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

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

До новых встреч!

*Анна Азарнова*

*Январь 2020 года, Москва*



## Глава 1

# Не вижу себя, не слышу себя, не говорю о себе Восприятие конфликтов и чувств, ослабленное защитой

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

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

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

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

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

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

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

**Такие люди обычно говорят о себе и свои взаимоотношениях как о «нормальных» и лишенных проблем.** «У меня все в порядке», «у меня нет никаких трудностей», «в моих отношениях с женой (ребенком, родственниками) все в порядке», «не понимаю, о каких переживаниях вы говорите, у меня все хорошо». Предполагается при этом, что есть

«проблемные люди», у которых «не все хорошо» и для которых и существуют многочисленные психологи и психотерапевты, но уж сам человек, говорящий с вами, точно к ним не относится («такое и подумать оскорбительно – разве я похож на психа?»). В сознании таких людей иметь какие-то негативные переживания, связанные с самим собой и взаимоотношениями (грусть, тревога, неуверенность, подавленность, страх, гнев), равносильно тому, чтобы быть «проблемным» человеком.

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

*Илья, 45 лет, менеджер по работе с клиентами. Работает в небольшой компании в условиях высокой текучки кадров: зарплаты ниже среднерыночных, жесткие требования к сотрудникам, авторитарный стиль руководства и полное пренебрежение интересами персонала. Однако Илья смиренно, непритязательно и терпеливо трудится на своем месте уже более пяти лет. Несмотря на то, что он верен компании на протяжении долгого времени, руководство относится к нему не лучше, чем к другим. На недоуменные вопросы о том, почему он не увольняется и не ищет более благоприятных условий, он отвечает: «Здесь не слишком хорошо, но везде тоже так... На другом месте так же будет. Работаю, и слава Богу. А то, как ко мне относятся... Все ж нормально, это бывают бури солнечные, мы реагируем, но в целом ничего же не происходит».*

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

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

*«Я полностью нормален, говорю вам, тут и рассуждать не о чем. Жаль, что сейчас так дурно воспитывают молодежь!»*

Вторая заметная особенность таких людей заключается в том, что, все-таки **попадая в трудную, стрессовую, конфликтную ситуацию** (а ведь от этого никто не может быть застрахован), **они реагируют на нее очень своеобразно**. Даже в этом случае они не склонны фокусироваться на том, что чувствуют, на том, что происходит в их душе (или в их отношениях с другими людьми). Как правило, реакция представляет собой активность, которую они развивают для того, чтобы уйти от контакта с негативными переживаниями – собственными и чужими. Это может быть работа на даче, собирание грибов, строительство дома или ремонт, уборка (в том числе генеральная), все виды работы по дому, трудовые подвиги по месту работы, покупки и пр. Это может быть резкое увеличение потребляемой пищи («заедать стресс») или сна (придя с работы домой, такой человек ложится спать или, например, делает это всякий раз, когда во взаимоотношениях с женой (мужем) возникает конфликт). Так или иначе, защитные стратегии служат цели избегания контакта с переживанием, с чувствами. Однако энергия негативного переживания никуда не исчезает от того, что ее игнорируют. В тех случаях, когда стресс значителен, она конвертируется в телесный симптом (как это произошло с Константином, см. последний пример): возникает какое-то недомогание либо заболевание, которое является прямым следствием того, что негативное переживание не получает адекватного выхода, адекватного обращения с собой, адекватного внимания. Термин «психосоматическое расстройство» обозначает телесное недомогание или болезнь, в возникновении которого ведущая роль принадлежит психологическим факторам. Люди, защищающиеся от собственных переживаний, весьма склонны к психосоматическому стилю реагирования, однако и в этом случае они не усматривают никакой связи между телесным недугом и тем, что происходит в их жизни, тем, что они переживают. «Язва желудка – это неправильное питание, ну и пусть доктор займется этим, даст правильные таблетки и подремонтирует меня!» В случаях психосоматической природы расстройства врач обычно направляет такого пациента к психотерапевту, однако он демонстрирует в контакте с ним незаинтересованность и формализм. «Я пришел к вам просто потому, что меня направили. Но не понимаю, при чем здесь вы, – заявляет он. – Ведь мои проблемы в животе, а не в голове!»

Третья особенность заключается в том, что **такой человек описывает себя, других людей и взаимоотношения функциональным образом**. Это означает, что он воспринимает себя и окружающих как тех, кто «что-то делает» или «должен делать», а не как кого-то, кто чувствует, думает, ощущает и испытывает потребность в чем-то. Например, на вопрос: «Как ты сегодня?» такой человек ответит: «Ну, что... Сегодня встал рано, но ничего не успел толком сделать, написал отчет, и тот не до конца, пообедал, потом прошелся немного, поиграл на компьютере, да больше и ничего!» Однако от него не услышишь: «Сегодня как-то не очень хорошо на душе, вспоминал о необходимости закончить отчет и внутренне съеживался... Так и не смог себя заставить как следует им заняться, все время хотелось переключиться, потому что было много тревоги». Описывая отношения с женой, такой человек может сказать: «Живем нормально. Работаем, выплачиваем кредит. Ездили в отпуск в Средиземноморье этим летом. Сейчас вот копим деньги на ремонт. В выходные ходим в кино, гуляем с друзьями». Однако нехарактерны для него следующие высказывания: «Мы много лет прожили в понимании друг друга, или по крайней мере мне казалось, что мы друг друга понимаем. Но сейчас я начал сомневаться, что это так. Между нами чувствуется какое-то отчуждение, оно точно есть, несмотря на то, что мы, как и раньше, в выходные ходим в кино и гуляем с друзьями и даже ездили этим летом в Средиземноморье. Жена избегает говорить со мной об этом, и это доставляет мне боль; она словно отвернулась от меня и закрыла дверь. И я постоянно натыкаюсь на эту дверь, стучаюсь об нее, пытаюсь открыть, но в ответ – тишина».

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

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

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

Интересно, что функциональное отношение легко распространяется на домашних питомцев. Пока кошка здорова, красива, молода, не гадит в доме, такой человек будет ее держать и демонстрировать признаки привязанности. Однако если животное заболевает, в первую очередь он соотнесет затраты на его лечение с целесообразностью дальнейшего нахождения питомца в квартире. Давно живущую в доме и теперь больную кошку или собаку, помощь которой потребует значительных средств, он не станет лечить; проще усыпить ее и завести новую. Такой поступок аргументируется тем, что животному и так 12 лет, и в дальнейшем, наверное, оно снова могло бы болеть, расстраивать хозяев и заставлять их тратить на лечение. Ребенку, который горько оплакивает смерть любимого животного, скажут: «Что ты так рыдаешь, пойдем купим тебе такого же хомячка (кота, пса)».

Каким образом такой человек описывает свою родительскую семью, свое детство? Как он обычно рассказывает о своих ранних годах? Здесь, как и во всем остальном, на первый план выходят функциональность и характеристика отношений как «нормальных». Даже если детство такого человека было наполнено болью и лишениями, о нем рассказывается без особых эмоций. Он говорит о своем детстве очень конкретно, упоминая факты и обстоятельства, в которых он рос, однако мало говорит о взаимоотношениях, которые царили в родительской семье, об атмосфере, которой они были проникнуты. Часто можно слышать о том, что взаимоотношения с отцом или матерью характеризуются как беспроблемные, даже если точно известно, что были очень непростыми и конфликтными. Нередко, рассказывая об этом, человек ссылается на правила: «Ну, с мамой у меня были хорошие отношения, как и полагается

сыну. Это ведь мать, она родила и воспитала, как с ней могли быть у меня плохие отношения? У нас с ней все было в порядке», «В нашей семье отец был тем, кто принимал решение, касающееся ключевых моментов. Ну а мама занималась хозяйством. Нас, девочек, учила вести дом, шить, стирать и гладить. Ну и с отцом мы нормально общались». Когда слушаешь такого человека, не удастся почувствовать, «схватить» самую суть отношений и его ощущения – было ли у него *на самом деле* чувство, что он любим матерью или отцом? Что в отношениях с матерью есть близость и доверие? Что он может прийти к отцу с любой проблемой или бедой и рассчитывать на понимание и поддержку? Чувствовал ли он себя одиноким? Не ревновал ли он к маленькой сестренке, которой родители уделяли всегда больше времени, чем ему? На все эти вопросы вы получите неопределенный, туманный ответ. Даже отделение от родительской семьи (или отсутствие этого отделения) описывается в повествовательной, безэмоциональной манере как что-то должное («Ну, исполнилось мне двадцать два, и я уехал жить в квартиру в Нижнем Новгороде, которая бабушкина была» или «Все это время живу с родителями. Все сорок лет»).

Что касается профессиональной жизни, такие люди часто ищут себе работу или профессию, ориентированную на конкретику, ту, в которой ясны и предмет труда, и количество произведенного продукта. Так, профессия пекаря или строителя для такого человека гораздо более ценна и понятна, чем, например, профессия психолога. Если отношения на работе хорошо организованы функционально (ясно распределение ответственности, отношения соподчинения, существуют четкие нормативы и алгоритмы трудовой деятельности), такой человек добивается значительных успехов и ценится коллегами и руководством как хороший сотрудник. Однако время от времени он вовлекается в конфликты, которые для него непреодолимы, и он совершенно непродуктивно ведет себя в них, а все потому, что эмоции и взаимоотношения являются для такого человека чем-то, чему он не привык уделять внимания, в чем его компетентность крайне низка. То же самое касается семейных отношений. До тех пор, пока четко распределены домашние обязанности и семейные функции, в особенности касающиеся конкретных вещей (кто поддерживает чистоту в доме, кто является основным добытчиком, как распределяется семейный бюджет, кто и каким образом принимает участие в уходе за детьми и их воспитании), взаимодействие в семье достаточно продуктивно. Однако такой человек совершенно теряется в ситуации конфликта: он не понимает, почему так недовольна его жена, почему она так плачет и кричит («В конце концов, это даже неприлично, кроме того, это создает стресс и подрывает здоровье!»), ему не ясно, что с этим делать, ему хочется или уйти на время из дому, или лечь спать, или чего-нибудь выпить, или пригласить домой гостей, чтобы жена занялась ими и отвлеклась. Если вы спросите его, как он думает, в чем суть недовольства его жены, что она чувствует, он ответит вам, что не понимает, но, вероятно, у нее ПМС, или климактерические проявления, или, может, она реагирует на изменения атмосферного давления и тому подобное.

Если обратиться к контексту социальных отношений, то есть контактов с друзьями, знакомыми и родственниками, можно заметить, что здесь также проявляется функциональность. Такой человек ходит в гости, поддерживает отношения, устраивает праздники в честь дней рождения и вечеринки, однако и здесь он стремится вести себя в соответствии с существующими социальными ожиданиями, избегая любых проявлений искренних эмоций, а также вовлечения в конфликты. Например, он сделает подарок племяннику на день рождения, придет к нему в гости, уделит некоторое время обязательным приветствиям и разговору с ним, однако будет избегать реального контакта; если же племянник, обидевшись, заявит, что хотел другого подарка, и надуется, тот снисходительно улыбнется: «Это же ребенок!» Внешне это выглядит как социально ожидаемая реакция. Однако при этом поведение такого человека продиктовано именно социальными ожиданиями, а вовсе не тем, что он чувствует на самом деле.

Интересно, что, устанавливая столь малоэмоциональные, функциональные отношения с другими людьми, во многом связанные с эмоциональным дистанцированием, такой человек обычно гораздо более эмоционален в своих отношениях с вещами, деньгами, собственностью. Он с нежностью гладит любимую ручку с золотым пером, он бесконечно радуется, приезжая на дачу, входя в отстроенный собственными руками дом, прикасаясь рукой к резным деревянным перилам и нарядным панелям. Женщина испытывает трепет, надевая драгоценное украшение, подаренное ей ко дню рождения, она хранит его как зеницу ока. Ее собственные отношения с мужем и детьми не содержат и доли той теплоты, с которой она относится к новому косметическому прибору, красующемуся на ее столе, или модному красному пальто, купленному к наступающей осени.

Человек, дистанцирующийся от своих переживаний, не желающий их слышать, поступает так не потому, что он злой или глупый. Ему действительно трудно иметь дело с самим собой, с тем, что он чувствует; он не знает, как обращаться с тем, что происходит у него внутри, боится собственных переживаний и эмоций. Поэтому он защищается от них, предпочитает не иметь с ними дела. К сожалению, это приводит человека к состоянию полной или частичной утраты контакта с самим собой (нередко и с другими людьми). Когда в его жизни начинаются проблемы, связанные с отношениями с другими людьми либо собственными состояниями (например, депрессия, психосоматические расстройства), психологу или психотерапевту трудно ему помочь, потому что такой человек уходит от любого углубления контакта со своими чувствами, от любого разговора о себе. «У меня все нормально», «Никаких проблем у меня нет», «Я ни о чем не переживаю», «Я в порядке» – то и дело можно услышать от него (хотя очевидно, что это не соответствует реальности). Испытывая какое-то тяжелое состояние, например, подавленность, такой человек скорее предпочтет принять таблетку, чтобы устранить случившуюся «неполадку», чем разобраться в том, что именно его расстроило, почему и что конкретно в нем происходит в связи с этим. Это та самая ситуация, когда психологическая защита помогает чувствовать себя комфортнее, однако у этого решения есть и серьезная психологическая цена – утрата контакта с самим собой.

## **Глава 2**

### **Между Сциллой и Харибдой**

### **Конфликтные дилеммы Я**

В этой главе мы обратимся к ключевым конфликтам человеческой личности. Автономия и зависимость, подчинение или контроль над другими, потребность в заботе или самодостаточность, обвинение себя либо обвинение других – крайние, экстремальные полюса, баланс между которыми мы так или иначе стараемся найти, подобно кораблю, нащупывающему путь между Сциллой и Харибдой. Кому-то из нас удастся его найти и не впасть ни в одну из крайностей, другим – нет. И это не является признаком ненормальности – скорее, это формирует базовые конфликтные темы личности, ведь впадение в крайность всегда есть удаление от равновесия, от золотой середины и практически всегда задает специфические трудности человека во взаимоотношениях с собой и окружающими. Обратимся к их рассмотрению.

## 2.1. Автономия против зависимости

Привязанность и взаимоотношения – важная часть жизни каждого из нас. Мы выстраиваем отношения с другими людьми в зависимости от собственных потребностей; легко можно заметить, что кому-то из нас нужны более близкие и даже симбиотические отношения, а кто-то чувствует себя гораздо комфортнее, находясь на дистанции от партнера или окружающих в целом, ощущая себя в независимой позиции.

Как правило, выстраивая отношения, мы можем в зависимости от того, с кем конкретно имеем дело, варьировать степень дистанции и близости. Например, с начальником мы не стремимся к душевной близости в той же степени, что и с подругой или партнером по браку. Однако для некоторых из нас «обжитым», понятным и желанным оказывается только один полюс описываемой дихотомии; в этом случае стремление к близким, зависимым отношениям (либо к максимальной независимости) прослеживается сквозь всю нашу жизненную историю, являясь темой, с которой связаны многие наши стремления и трудности. Устойчивое и однозначное стремление к независимости в отношениях либо, наоборот, к слиянию в близости характеризует категорическое решение конфликта «близость – автономия» лишь в пользу одного из полюсов; для этого всегда есть свои причины (и у этого всегда есть своя цена). Гармоничное же разрешение данного конфликта предполагает гибкость в выборе дистанции в отношениях с окружающими, способность ее варьировать и при этом не испытывать серьезного внутреннего напряжения.

Рассмотрим крайние варианты разрешения конфликта «автономия – зависимость».

### Зависимость

Человек, предпочитающий зависимость, стремится к установлению очень близких, теплых, психологически безопасных отношений практически во всех сферах жизни – и в семье, и на работе, и с друзьями, и даже в более формализованных социальных контактах. При этом за эту близость и безопасность он готов заплатить очень много – фактически он любой ценой готов получить такие отношения. Такой ценой обычно бывает подчинение своей жизни желаниям и интересам других, ведь, будучи неудобным для окружающих, очень легко потерять их симпатии и расположение. Поэтому такая жена обычно предугадывает желания мужа и исполняет их еще до того, как он успеет их выразить (а иногда и осознать). Она готовит те блюда, которые нравятся ему или детям (о том, что нравится ей самой, она как-то не задумывается, а даже если и вспомнит об этом, это никак не повлияет на меню). При выборе варианта летнего отдыха она также ориентируется на пожелания близких и с удовольствием к ним присоединяется. На работе она будет держать окна открытыми даже зимой, потому что знает, что коллега не любит духоты, и не задастся даже вопросом: хорошо ли и комфортно ли при этом ей самой. Она может даже простудиться из-за сквозняка, однако это никак не изменит ее поведения. Если это ваша подруга и вы пришли с ней в кафе, то в ответ на вопрос, что ей заказать, вы почти наверняка услышите: «А ты сам (сама) что будешь?» Такие люди привыкают быть отражением других, соглашаться с ними, не противоречить – ведь ожидаемым следствием такого поведения для них является поддержание близких, теплых отношений с окружающими. Они милы, доброжелательны и уступчивы, однако это всего лишь *неосознаваемая стратегия*. Они стараются поступать так, как хочет партнер (или, как они предполагают, может хотеть). Существующие разногласия, конфликты в их сознании упрощаются и сглаживаются, они легко отступают от собственного мнения, могут пренебрегать своими интересами, которые приносятся в жертву согласию и хорошим отношениям. Например, девушка состоит пять лет в гражданском браке; все крупные покупки оформляются на ее гражданского супруга, при том что куплены в том числе на заработанные ею средства. Она ни разу не поднимет вопрос ни об оформлении



покупок на ее имя, ни об оформлении отношений. Хотя умом она может понимать, что происходящее не в ее интересах, тем не менее ей становится очень страшно при одной мысли о том, что она откроет рот и заговорит об этом с партнером, она боится показаться корыстной и эгоистичной и утратить его расположение.

Как правило, такие люди ощущают самих себя беспомощными, слабыми, неспособными самостоятельно справиться с трудностями, зависимыми от партнера, хотя при этом они вполне дееспособны и ничуть не глупее любого другого человека. Им кажется, что, как только их оставят, их жизнь пойдет под откос, что они не смогут справиться со всем тем, что на них обрушится, что они не выдержат. Поэтому при одной мысли об одиночестве и возможной утрате отношений их охватывает панический ужас, ощущаемый и на телесном уровне. Им страшно и потерять отношения, и оказаться в более независимой позиции по отношению к партнеру, их пугает даже перспектива возможного отдаления с близким человеком. Когда это желание близости обращено на партнера, он может чувствовать страх перед ним, ведь возникает чувство, что от тебя хотят таких отношений, в которых границы между Я и Ты будут полностью стерты. И это действительно так. Такой партнер транслирует: «Твоя жизнь – это моя жизнь, твои желания – это мои желания, твои трудности – это мои трудности; я – это твое отражение, только не бросай меня!» Отношения слияния хорошо переданы в строках известной песни: «Я – это ты, ты – это я, и ничего не надо нам; все, что сейчас есть у меня, я лишь тебе одной отдам»<sup>1</sup>.

Легко понять, что в семье и партнерских отношениях такой человек легко и совершенно добровольно принимает позицию подчиненного. Партнеру делегируется лидерство, принятие основных решений, инициатива в формировании отношений, он безоговорочно признается «главным», ему отдается вся ответственность и за отношения, и за принимаемые решения, и за связанные с ними действия. Если обнаруживаются какие-то разногласия в позициях, такой человек стремится как можно быстрее их сгладить, уступает и соглашается («Как скажешь, так и будет», «Не хочу спорить», «Пусть будет так, как ты говоришь»), при этом отсутствуют какие-либо признаки агрессии и сопротивления. Легко понять, что такой человек имеет очень туманное представление о собственных желаниях и потребностях, о собственных границах, он активно сопротивляется принятию на себя ответственности за собственную жизнь. Все это – цена за ту близость, которую он получает.

Каким образом склонность искать близости любой ценой проявляется на работе, в профессиональной жизни? Такой человек стремится к теплым, поддерживающим отношениям с коллегами, и это является большой ценностью для него; именно поэтому он всячески избегает конкуренции, соревнования, продвижений на работе. Ему не нравится занимать сколько-нибудь заметные позиции, нести повышенную индивидуальную ответственность. Такие люди часто проявляют себя самоотверженно и жертвенно. Для них свойственна подчиненная позиция, и, к удивлению многих, они не стремятся сделать карьеру и продвинуться. Гораздо важнее для них чувство принадлежности к кругу коллег, к компании; они обнаруживают поразительную лояльность по отношению к организации, в которой трудятся, даже в периоды кризисов и нестабильности. Это преданные, добросовестные сотрудники, предпочитающие подчинение и исполнительские функции. Они очень не любят конфликтов, избегают любых противостояний и разногласий, а будучи втянутыми в них помимо своей воли, очень страдают. Человек, ценящий близость, неэффективен в жестких переговорах, во всех видах деятельности, требующей развитой способности к принятию независимых решений, автономии, к противостоянию и отпору, к занятию жесткой позиции, ведь их вектор в отношениях с людьми – стремление к контакту и близости. Однако зона их индивидуального развития лежит именно в области независимости и автономии.

---

<sup>1</sup> Автор слов и музыки песни «Я – это ты, ты – это я» М.И. Насыров.

Помимо профессиональной области, люди с обсуждаемыми особенностями очень ценят принадлежность к различным социальным группам, например, церковным общинам, группам по интересам, социальным движениям и т.п. Им нравится ощущать себя частью чего-то большего, чем они сами, они скучают по собраниям таких групп, по тем людям, с которыми они там имеют возможность встретиться, вступить в контакт. Они с удовольствием ходят в гости, участвуют в вечеринках и благотворительных мероприятиях, если имеют там возможность близко пообщаться с доброжелательно настроенными по отношению к ним людьми.

Что касается отношений с деньгами и собственностью, то они определяются тем, насколько эти деньги могут им помочь либо помешать получить близость. Например, такая жена легко и с удовольствием потратит свою годовую премию на совместную с мужем (дочерью, сыном) поездку за границу. Она будет счастлива оттого, что сможет таким образом доставить удовольствие и себе, и своим близким и находиться с ними рядом практически круглые сутки в течение десяти или двенадцати дней. С другой стороны, эта же самая женщина может инициировать судебную тяжбу с собственной сестрой по поводу раздела наследства, поскольку ее муж считает, что она не вправе и не должна уступать и упускать имущество, на которое она сама (и ее семья) имеет право. Для человека с описываемыми особенностями собственность есть ничто по сравнению с близостью, собственность не бывает для них самоцелью, скорее она – средство либо препятствие на пути достижения близости.

Каковы отношения человека, стремящегося к близости, с собственным телом? Здесь, как и в случае с собственностью, прослеживается инструментальность; тело, сексуальность являются лишь средством либо препятствием. Например, такой человек может отвечать на потребность партнера в сексе в первую очередь не потому, что также ощущает сексуальную потребность, а потому, что сексуальная близость удовлетворяет его потребность в близком контакте (в том числе физическом – телесный контакт, прикосновения, объятия). Собственные сексуальные желания (или нежелания), особенности, потребности могут игнорироваться, ведь самое важное – ощущать, что близкий человек рядом, что он тобой доволен и никуда не уходит, а, какая цена будет заплачена за это, не так уж важно. Ограничения, которые накладываются телом, его изменения внутренне описываются также посредством апелляции к близости. Например, когда такой человек стареет, когда ухудшается его здоровье, когда он получает инвалидность, рефреном его взаимоотношений с партнером будет: «Я без тебя не смогу», «Я теперь ни на что не способен сам», «Моя жизнь без тебя – ничто». Телесные потребности и состояния распознаются таким человеком не полностью, а ровно настолько, насколько они обеспечивают стремление к близости или по крайней мере не создают угрозы для нее. Например, женщине легче ощутить свой голод после того, как ее партнер заявил о том, что голоден и хочет пообедать в ресторане, однако она гораздо хуже распознает его, когда они где-нибудь гуляют вдвоем в условиях, когда партнер очень ограничен во времени либо весьма увлечен разговором. Ей трудно ощутить в полной мере степень своей усталости в тот момент, когда ее спутник бодро шагает вперед, однако в тот момент, когда он опускается на скамейку со словами: «Ну и устал же я!», она начинает чувствовать, как гудят ее утомленные ноги.

Когда такой человек заболевает, он стремится установить близкие отношения и со своим лечащим врачом. Заболевание создает и усиливает для таких людей новые возможности для того, чтобы жить зависимой жизнью. Они бессознательно сопротивляются излечению и склонны оставаться в позиции больного длительное время, потому что это дает им возможность получать заботу и опеку на «законных основаниях». Болезнь становится алиби для проявления потребности в зависимости и близости.

Основная проблема человека, жертвующего всем ради близости с Другим, заключается в неспособности переносить одиночество, заботиться о себе самостоятельно, осознавать и защищать собственную позицию, собственные интересы. Часто эти люди имеют недостаточно четкое представление о том, чего хотят (потому что привыкли подчинять свои потребности и

желания другим людям). В отношениях «я – другой» они сосредоточены на партнере и страхе его потерять; в этом процессе их собственное ощущение самих себя, своих границ, потребностей и интересов ускользает. Очень часто такой человек ощущает себя беспомощным и неспособным к решению жизненных проблем, однако это далеко не так – ему лишь нужно ощутить себя самого, собственные нужды, ресурсы и ограничения отдельно от других, их нужд, ресурсов и ограничений.

### **Автономия**

Здесь мы будем говорить о полюсе восприятия себя и других, прямо противоположном только что описанному. И если человек, всеми силами стремящийся к близости, плохо представляет себе собственное Я отдельно от другого, то тот, кто находится в полюсе «Автономия», наоборот, стремится утвердить и защитить собственную независимость. Именно она является для него величайшей ценностью, которой подчинено все остальное (или по крайней мере очень многое).

Такой человек всячески стремится выстроить свою жизнь так, чтобы не зависеть (или зависеть, возможно, меньше) от других людей – эмоционально, информационно, материально, экзистенциально, чтобы не быть связанным в принятии решений с другими, чтобы как можно менее «пересекаться» с ними в процессе реализации каких-либо действий. Такой человек уверен, что ему никто не нужен, и говорит об этом совершенно искренне. Стремление избегать близости ярко проявляется в близких отношениях, которые ассоциируются с чем-то угрожающим, подавляющим, пожирающим. В близких отношениях для такого человека таится опасность утраты самого себя, для него быть с кем-то в тесной близости означает перестать быть собой, что равносильно «перестать существовать».

Как же такой человек обычно воспринимает свою родительскую семью, рассказывает о ней? Как правило, в его жизненной истории можно проследить отчетливое движение в сторону «подальше от семьи», даже если это сопряжено для него со значительными затратами времени, сил и средств, с серьезными неудобствами (переезд в другой город, наем квартиры, необходимость много и тяжело работать, материальные лишения и пр.). Такие люди нередко очень рано покидают родительский дом, поступая так не в силу обстоятельств, а исключительно из-за собственных стремлений; кроме этого, история их отношений с матерью и отцом, сиблингами (братьями и сестрами), другими родственниками полна серьезных конфликтов, ссор, глубоких разногласий, доходящих до разрывов, многолетних бойкотов, отсутствия контакта и подобного. Такой человек редко говорит о своих родителях как о важных для себя, точно так же для него не является чем-то серьезным или «священным» роль (и обязанности) сына или дочери, которую он исполняет по отношению к собственным отцу или матери. Нередко память таких людей хранит много болезненных, тяжелых детских воспоминаний, связанных с родителями; как правило, о них им не очень хочется распространяться вслух. Поэтому они могут говорить о своем детстве поверхностно легко и в целом достаточно позитивно, однако это не соответствует, как правило, действительному положению вещей.

Такой человек может избегать партнерских отношений, но возможны романы и даже брак. Однако они могут существовать благополучно только тогда, когда найден такой партнер (партнерша) либо такой режим отношений, при котором человек может ощущать в полной степени свою независимость и автономию. Это может быть, например, партнер, также отличающийся низким стремлением к близости, очень ценящий свою свободу (либо состоящий одновременно в других отношениях или в браке). Такие партнеры не спрашивают друг друга о своих планах, намерениях, не требуют никаких или почти никаких обязательств и не дают их сами, они четко очерчивают ту часть своей жизни, в которую получает доступ партнер, и отделяют ее от той, куда он получить доступа не может. Это могут быть отношения, в кото-

рых партнеры ничего не обещают друг другу, вплоть до допущения параллельно протекающих отношений с другими мужчинами и женщинами.

Такие отношения могут устраивать обоих ровно до тех пор, пока не изменятся обстоятельства либо пока хотя бы один из них не захочет большей близости, более интенсивной связи, более тесного контакта.

В другом случае такой человек может вступить в брак либо отношения с партнером (партнершей), обладающим гораздо более выраженными потребностями в близости. В таких отношениях всегда много напряжения: в то время как один стремится пробиться к близости, другой все время отступает назад, чтобы сохранить свою автономию. Это больно ранит первого, заставляет его чувствовать себя одиноким и брошенным, и он удваивает свои попытки добиться близости (хотя бы ради того, чтобы его крик боли и гнева был услышан). Это, в свою очередь, побуждает его партнера вновь и вновь отступать, чтобы сохранить для себя автономное пространство.

Типичной является, например, следующая ситуация. В выходной день после завтрака жена направляется к мужу в надежде посидеть рядом с ним и хотя бы немного поговорить (не о чем-то конкретно, а «просто так»). При виде ее он напрягается: он только-только расположился в кресле с любимой книгой (газетой, гаджетом), чтобы насладиться чтением. Он очень сдержанно отвечает своей супруге. Это задевает ее. «Ему что, неприятно, что я рядом?» – проносится у нее в голове. «Не возражаешь, если я посижу рядом?» – говорит она мужу вслух, и он явственно слышит обиду в ее голосе. «Ну вот, опять что-то от меня хочет, – думает он. – Хоть бы занялась своим делом и меня в покое оставила». Он не любит свою жену? Нет, это не так. Просто его потребности в близости, его представление о том, как выглядит расслабление и отдых дома, отличаются от ее потребностей. «Ты устала, наверное, – говорит он ей. – Может быть, полежишь? Или к соседке сходи поболтать... если хочешь». «Ты меня гонишь, да?» – с еще большей обидой отвечает она. «Он меня не любит!» – проносится у нее в голове. «Ну вот, снова она начинает!» – думает он с раздражением. Больше всего ему хочется встать и куда-нибудь уйти – на улицу, футбольную площадку, в гараж или просто погулять, но только чтоб его оставили в покое. Его дистанцирование обижает и злит жену, и чем больше она злится, тем сильнее ему хочется отойти – то, что она ищет его близости, ощущается им как преследование, от которого хочется скрыться. Круг замыкается.

Такие отношения могут длиться годами, быть стабильными и внешне довольно благополучными, однако одному из партнеров хронически не хватает близости, а второму – независимости. Случающиеся в таких отношениях время от времени крупные и мелкие конфликты возникают в том числе и для того, чтобы партнер, обладающий тенденцией к автономии, убеждался в наличии устраивающей его независимости. «Я не принадлежу тебе», – снова и снова дает он понять тому или той, с кем он находится в отношениях.

Явная тенденция к автономии просматривается во всех отношениях, в которые включен такой человек, во всех его жизненных сферах. Например, это очевидным образом проявляется при выборе профессии и рода занятий. Предпочтение отдается тем из них, что дают как можно большие возможности для автономии. Например, такой человек предпочитает не иметь начальников, работать без партнеров и коллег, он избегает всякого рода соревнований; ему вполне комфортно, если он имеет свой четко очерченный участок работы, в рамках которого у него есть право принимать решения и за который он отвечает самостоятельно. При этом карьера и материальные соображения являются чем-то второстепенным, далеко не самым главным. Выбирая между вакансией, дающей много автономии, но оплачиваемой не слишком хорошо, и местом, где необходима работа в команде, где поощряется соперничество между подразделениями, но где хорошо оплачивается труд сотрудников, такой человек однозначно предпочтет первое. И даже если из каких-либо иных соображений он выберет вторую возможность, такая работа станет для него источником хронического, изматывающего напряжения. В

команде такой человек работает хуже, чем в одиночку – слишком часто у него возникают конфликты с коллегами и начальством. В этих конфликтах он не склонен идти на компромисс и каким-либо образом сглаживать возникающее напряжение – вместо этого он словно его наращивает, подчеркивая разницу во мнениях и демонстрируя отсутствие готовности искать варианты разрешения существующих противоречий. Нередко встречаются случаи смены профессии или места работы, в том числе неоднократные и частые. Создается впечатление, что такой человек выстраивает автономные отношения и с собственной профессией, родом занятий.

Когда такой человек думает о собственной старости, о том времени, когда он станет одиноким и немоощным, когда он начнет болеть, его охватывает тревога – в первую очередь потому, что тогда он станет зависимым от других людей. Например, от родственников, которые будут вынуждены ухаживать за ним, заботиться о нем. От врачей и работников социальных служб. Он не сможет управлять своей жизнью и решать собственные проблемы, он станет игрушкой в руках других людей или обстоятельств. Это очень страшно для того, кто привык ценить и отстаивать собственную автономию. Поэтому такой человек копит средства на старость или случай болезни: деньги здесь рассматриваются не как самоцель, а как способ избежать ужасающей, унижительной зависимости от других людей. Такой человек может очень много и тяжело работать, чтобы быть уверенным в собственной способности справляться со всеми своими проблемами самостоятельно. Собственность также может ощущаться как альтернатива отношениям с другими людьми: такой человек скорее готов почувствовать себя «в отношениях» с собственной квартирой или загородным домом, чем с партнером или родственниками. Есть присказка о том, что кошки не привязываются к людям, с которыми находятся под одной крышей, однако привязываются к дому, в котором живут (кстати, не могу с этим согласиться). Что-то подобное, наверное, можно сказать и о людях, предпочитающих автономию. Находясь вне близких отношений, они чувствуют себя в безопасности, эмоциональную же связь они обычно острее ощущают с какими-либо вещами, предметами недвижимости, предприятиями, территориями. Однако в крайних вариантах описываемого типа человек на определенном этапе своей жизни может занять позицию тотального и крайнего отказа от любой собственности, проявляя таким образом абсолютную независимость. Мне встречался немолодой уже человек, с двадцати лет и на неопределенный срок отказавшийся от употребления алкоголя, табака, мяса, от использования нецензурной лексики, от любых азартных игр для того, чтобы испытать свою способность разорвать ощущавшуюся им зависимость. На вопросы о том, зачем он все это сделал (никакими религиозными ограничениями это не было продиктовано), он отвечал: «Мне хотелось знать, смогу ли я жить и успешно справляться и без всего этого».

Что касается социальных контактов таких людей, дружеских и приятельских отношений, принадлежности к социальным группам, очевидно, что стремление к независимости явно прослеживается и здесь. Такому человеку непонятно, зачем отпраиваться, например, на курсы по ручному вязанию, если все необходимые навыки можно получить с помощью просмотра заранее записанного урока через онлайн-трансляцию. Посещая конкретную церковь или заседания благотворительной организации в течение ряда лет, он не устанавливает близких и хотя бы приятельских отношений ни с кем, не проявляет инициативы в сокращении дистанции. Другие люди через какое-то время оставляют его в покое и перестают докучать попытками познакомиться поближе, приходя к заключению (вполне резонному), что такому человеку просто не нужны отношения с ними. Зато он вполне может допустить социальные контакты, которые допускают максимальную дистанцированность и даже анонимность, например, общение в интернет-чатах.

Довольно часто такой человек плохо осознает потребности собственного тела и мало задумывается о них, ведь с неизбежностью такое осознание и такие размышления привели бы его к тому, что он зависит от собственных физиологических потребностей, от состояния тела, той формы, в которой оно находится, от его здоровья или болезней, от его бренности. Очень

часто можно наблюдать, что такой человек культивирует собственную физическую форму, например, посещая фитнес-центры, качая мышцы, следя за питанием и здоровым образом жизни. С удовольствием оглядывая отражение в зеркале, он убеждается в собственной крепости, мощи, силе и ловкости, в неуязвимости. То, что все это, – временное состояние, что так не может быть всегда, то, что тело со временем начинает стареть, полностью игнорируется; такой человек преувеличенно демонстрирует окружающим свои возможности и в пятьдесят, и в шестьдесят, и в более лет, стараясь скрыть и то, что руки дрожат, и то, что сердце не справляется с нагрузкой, не только от окружающих, но и от себя самого.

Очень интересны взаимоотношения такого человека с собственной сексуальностью, ведь в ней человек также зависит от партнера или хотя бы его наличия. Люди с выраженной тенденцией к автономии склонны воспринимать сексуальность как что-то необязательное для себя, что-то, без чего вполне можно обойтись. Они могут как занимать такую позицию лишь на рациональном уровне, так и подавлять собственную сексуальность таким образом, что она практически (или почти) перестает ощущаться. Им не хочется зависеть от собственных сексуальных потребностей, поэтому они могут обходиться без их удовлетворения весьма значительное (иногда неопределенное) время.

Тема зависимости и ее избегания очень ярко проявляется и в отношении такого человека к болезням, в том числе собственным. Болезнь, особенно серьезная, создает ситуацию, когда человек не может полностью контролировать себя, свое тело, управлять тем, что происходит. Болезнь полностью или частично подрывает возможность влияния на то, что происходит вне и внутри нас. Это объясняет тот факт, что люди с предпочтением автономии обычно не обращают внимания на то, что заболели, не замечают симптомов болезни и игнорируют лечение. Ведь заболевание переживается ими как угроза независимости. Кроме того, ситуация приема медикаментов (пусть и вынужденного) также ощущается ими как угрожающая («начну пить эти таблетки, и потом организм не сможет справляться сам!»). Их пугает и зависимость от врача, который становится лицом, принимающим важные решения относительно их жизни, распорядка дня и прочего. Поэтому лечиться такой человек начинает только на последних стадиях заболевания, когда игнорировать свое состояние становится физически невозможным, и часто не выполняет предписания врача, саботирует лечение – «забывает» принимать таблетки, перестает пить их при первых признаках улучшения состояния. Такие больные склонны контролировать действия врача, а также заниматься самолечением.

## 2.2. Подчинение или контроль

Тема контроля над собственным поведением, окружающими людьми и обстоятельствами актуальна для каждого из нас. В своей повседневной жизни мы можем как находиться в контролирующей позиции, так и подчиняться, быть теми, кого контролируют другие люди. Речь пойдет прежде всего о тех людях, которые не могут гибко варьировать свою позицию и обнаруживают ярко выраженное, отчетливое предпочтение подчиненной либо авторитарной позиции. При этом мотивы, связанные с властью или подчинением, являются для них значимыми сами по себе, они не являются следствием обстоятельств либо способом достижения какой-либо иной цели: например, власть такому человеку может быть нужна именно для того, чтобы контролировать других, а вовсе не для того, чтобы иметь возможность безнаказанно унижать их с целью возвыситься самому. Желание контролировать других (либо быть тем, кого контролируют) является для них центральным и самостоятельным мотивом, определяющим поведение в социуме.

### Подчинение

В поведении такого человека доминирует тема подчинения партнеру, подчинения другим. Он очень послушен, ведом, не вступает в конфликты, не перечит и не противодействует. Такой человек соглашается с тем, что ему говорят. Как правило, он находит себе партнера, который над ним доминирует; борьба за лидерство в такой паре полностью отсутствует, а отношения определены с самого начала. При поверхностном знакомстве может показаться, что человек, следующий стратегии подчинения, полностью лишен агрессии: даже сказать простое «нет» ему очень трудно, не говоря уже о том, чтобы быть активным зачинщиком конфликтов и выяснения отношений. Вместе с тем с его агрессией «все в порядке», она присутствует, однако крайне редко проявляется в открытой форме. Значительно чаще такой человек ведет себя пассивно-агрессивным образом. Это означает, что его агрессия проявляется не прямо, косвенным образом, так, что он будто бы не является ее автором и на самом деле он «ничего такого не сделал». Например, когда такой человек получает по работе задание приготовить к определенному сроку отчет, он садится за него и усердно трудится. К негодованию начальника, отчет не будет готов в срок, потому что работник настолько тщательно и медленно выполняет задание, собирает информацию (надо же качественно сделать, нельзя брать цифры «с потолка»!), что написание отчета в лучшем случае займет в два раза больше времени, чем то, что на него изначально было выделено. При этом уличить сотрудника в недобросовестности и халатности никак нельзя, наоборот: он старается как никто. Как правило, коллеги, руководители, знакомые, члены семьи таких людей в ответ на пассивные проявления агрессии злятся, однако тот, кто провоцирует в них эти чувства, «чист» и будто бы не несет никакой за это ответственности. Пассивно-агрессивными являются комплименты, от которых портится настроение (но ведь звучит как комплимент!), похвала, после которой чувствуешь себя оплеванным. Пассивно-агрессивной может быть и манера делать подарки. Например, женщине на сорокалетие такой человек может преподнести средство для разглаживания глубоких морщин и качественно выполненную клизму (или девушка дарит своему молодому человеку фолиант «Перестань быть неудачником!»). А ведь искренне хотели позаботиться...

Если отвлечься от этих моментов, в целом такой человек демонстрирует полное согласие с подчиненной позицией, внешне хладнокровно переносит связанные с нею мелкие и крупные уколы по самолюбию и даже унижения. Однако глубоко внутри себя, подчиняясь партнеру, он переживает собственную ущербность и ощущает много стыда; динамика «над – под» является для него болезненно значимой. У таких людей может быть много гнева и раздражения против того, кому они подчиняются, однако этого чувства в себе они очень боятся. Для того чтобы

как-то справиться и с этим гневом, и с собственным страхом перед ним, они полагаются при выстраивании отношений на жесткие правила. Так, например, они могут выработать семейную норму, в соответствии с которой жена сама определяет, что именно купить мужу из одежды, сама планирует его гардероб и осуществляет покупки; в ответ он безропотно носит все то, что она ему купила. Поскольку это правило, оно обезличено и внеситуативно: это не в данный момент жена решила так поступить, это правило. Традиция. Соответственно, дело не в нем и не в ней, это такой порядок, вот и, собственно, злиться нечего. Как правило, такие люди не претендуют на многое для себя, достаточно скромны в отношениях. Все знают, что они занимают подчиненную позицию в семье («подкаблучник»), однако они выглядят вполне удовлетворенными этим. Границы этого подчинения очень трудно нащупать и партнеру, и окружающим; непонятно, где заканчивается эта бесконечная покорность, это смиренное непротивление. Такой человек и сам этого не знает. Он не способен возражать, устанавливать границы дозволенного, останавливать вторгающегося партнера; из-за этого в собственной семье такие люди очень часто проявляют себя как жертвы. Даже если и оказывается какое-то сопротивление действиям супруга (супруги), оно неосознанно, оно не ощущается самим его «автором»; такое впечатление, что оно идет из бессознательной области, потому что психика в целом начинает протестовать, если молчит сознание. Такое сопротивление обычно проявляется упрямством, откладыванием на потом, бесконечными проволочками, бездельем и т.п. Например, жена требует, чтобы супруг починил оторвавшуюся дверцу шкафа. Муж настолько тщательно производит измерения, что его не удовлетворяет обычная линейка, ему нужно купить штангенциркуль, чтобы точно определить размеры требующих замены металлических деталей крепления. Он заказывает его на международном маркет-портале («У нас в стране нормального штангенциркуля не купишь!») Посылку приходится ждать две недели, однако, чтобы получить ее, у него не хватает свободного времени («Ты же знаешь, как я занят на работе»). Наконец, прибор дома; теперь надо дождаться воскресенья, чтобы приступить к измерениям и т.д. Жена кипит от злости и упрекает супруга в том, что он «ничего не делает», а он находится в искреннем недоумении: он ведь и в самом деле делал все, что от него зависит, чтобы качественно решить проблему!

Родительская семья часто описывается таким человеком как традиционная с вертикальной иерархией, четким соподчинением членов семьи, с правилами, которые все знают и соблюдают; отношения в такой семье регулируются на основе долга и соблюдения традиций. Вы не услышите от такого человека рассказов о ссорах с матерью или отцом, о подростковом бунте, о выражениях протеста – создается впечатление, что всего этого попросту не было. Так оно чаще всего и есть. От неизбежных ссор, выяснения отношений, напряжения таких людей защищают правила. Соблюдаешь принятые правила, подчиняешься им – нет оснований для того, чтобы вступать в конфликт.

Что касается отношений на работе и карьеры, то, исходя из всего сказанного выше, неудивительно, что такой человек, несмотря на то, что он может обладать неплохими способностями и иметь все шансы на продвижение, предпочитает позиции подчинения. Ему гораздо комфортнее работать в условиях наличия непосредственного руководителя, отдающего распоряжения, ставящего задачи и требующего их выполнения к определенному сроку. Ответственность, необходимость принятия решений, применения санкций пугает такого человека, поэтому он всеми силами избегает этого на работе. Такой человек может быть успешным, ценным работником, однако он избегает быть «работником номер один», его место всегда второе, он старается не «светиться» в качестве самого успешного, он избегает лидерских позиций и излишней заметности.

Подчиненная позиция сохраняется и в отношении религиозных, политических, идеологических взглядов. Такой человек не ставит под сомнение представления, в рамках которых он рос; если родители, к примеру, были верующими и воспитали его также в вере, он не ставит



под сомнение религиозные ценности и взгляды никогда (даже в подростковый и юношеский период и в зрелости), подчиняясь принятому распорядку жизни и отправлению религиозных ритуалов. Его религиозность не знает вопросов, колебаний, сомнений, она послушна и не критична. Слова «вера отцов и дедов» значат для этого человека больше, чем для кого бы то ни было другого, и не потому, что он хорошо осмыслил эту веру или задавал себе много вопросов. Похожая позиция занимает в отношениях с соседями, друзьями, приятелями, общиной, к которой принадлежит такой человек, – он подчиняется принятым правилам, традициям и обычаям, которые конституируют для него отношения, придают им осязаемую форму. Если все договорились встречать Новый год в лесу, он послушно ищет теплую одежду в шкафу и не скажет слова поперек; с его стороны не поступит ни единого предложения вразрез с принятой большинством позицией.

В отношениях с собственностью и деньгами такой человек демонстрирует двоякую позицию. С одной стороны, он легко с ними расстается, в особенности когда этого требует партнер, существующие обязательства (например, алиментные) или обстоятельства (к примеру, необходимость погашения своего или чужого долга). В этом случае мы можем видеть, как такой человек без малейших колебаний находит нужную сумму, отдает недвижимость и т.п. С другой стороны, легко заметить, что у такого человека имеется почти всегда некая главная собственность, которой он дорожит больше всего. Это может быть квартира, дом, участок земли, дача, что-то еще, но к этому чему-то он привязан всей душой, всем сердцем. Именно эта собственность охраняется им очень хорошо, именно ее он оберегает, и расстаться с ней ему было бы крайне тяжело (травматично). Эта собственность (точнее, ее наличие) помогает ему чувствовать себя комфортно и спокойно. Поэтому он легко отдает нечто второстепенное, надеясь, таким образом, что, легко отдав все это, сможет сохранить то, что для него по-настоящему ценно.

Тенденция подчинения часто проявляется и в отношениях такого человека с собственным телом. В этом случае тело с его потребностями является тем субъектом, которому он подчиняется. Например, женщина может быть очень озабочена тем, чтобы ложиться спать вовремя, в одно и то же время, и примерно в одно и то же время вставать – иначе хроническое недосыпание может привести к болезни или преждевременному старению. Она также будет придерживаться диеты, потому что в противном случае резко увеличивается риск заболеваний ЖКТ. Легко представить, что инструкциям по приему медикаментов, рекомендациям врачей такой человек следует некритично и буквально, выполняя их от точки до точки. Среди людей, имеющих выраженную тенденцию к подчинению, немало поклонников физкультуры и вообще здорового образа жизни. Следуя правилам, которые якобы должны обеспечить желанное здоровье, такие люди ощущают контроль над ситуацией – их тело двигается легко и свободно, они делают все, что от них зависит, чтобы избежать заболеваний. В том случае, если тело выходит из-под контроля в результате заболеваний или травм, они теряются и чувствуют себя беспомощными, как дети.

Заболевая, такой человек продолжает следовать собственной тенденции подчинения; субъектом подчинения теперь будет болезнь, которая рассматривается как нечто более сильное, чем он сам, как олицетворенная судьба или рок, перед которым следует склониться. Среди людей описываемой группы очень много так называемых «послушных» пациентов – врачам и их предписаниям они также подчиняются. Тем не менее нередки проявления пассивной агрессии в виде саботирования предписаний врача или стойкого «забывания» принять таблетки в положенный срок. Но здесь агрессия, несогласие проявляются исключительно пассивно; обычно суть таких действий не осознается, и такой человек очень удивится и, возможно, даже обидится, если вы скажете ему о том, что он ведет себя пассивно-агрессивно.

В целом люди описываемой группы производят впечатление сговорчивых, покладистых, неконфликтных и дружелюбных. Тем не менее довольно частой реакцией на них со стороны коллег, друзей и брачных партнеров являются раздражение, гнев и нетерпение.

Основная проблема, с которой сталкиваются люди с выраженной тенденцией к подчинению, – непрожитый импульс к сопротивлению и прямому проявлению собственного Я, прежде всего – в несогласии с окружающими (в самом деле, не можем же мы с ними вечно соглашаться!). Самое важное, чего им недостает, – именно прямоты в выражении собственного Я и собственных желаний.

Для этого может быть множество причин, корнящихся в детстве, однако это не меняет сути дела.

Хороший пример пассивно-агрессивного поведения приведен в романе М.Е. Салтыкова-Щедрина «Господа Головлевы». Цитата, которую я здесь помещаю, описывает отъезд Анниньки, племянницы Иудушки, гостившей у него и спешащей вернуться обратно в Петербург.

*«Отслушали обедню с панихидой, поели в церкви кутьи, потом домой приехали, опять кутьи поели и сели за чай. Порфирий Владимырьч, словно назло, медленнее обыкновенного прихлебывал чай из стакана и мучительно растягивал слова, разглагольствуя в промежутке двух глотков. К десяти часам, однако ж, чай кончился, и Аннинька взмолилась:*

*– Дядя! Теперь мне можно ехать?*

*– А покушать? Отобедать-то на дорожку? Неужто ж ты думала, что дядя так тебя и отпустит! И ни-ни! И не думай! Этого и в заводе в Головлеве не бывало! Да маменька-покойница на глаза бы меня к себе не пустила, если б знала, что я родную племянницу без хлеба-соли в дорогу отпустил! И не думай этого! Не воображай!*

*Опять пришлось смириться. Прошло, однако ж, полтора часа, а на стол и не думали накрывать. Все разбрелись. Евпраксеюшка, гремя ключами, мелькала во дворе, между кладовой и погребом. Порфирий Владимырьч толковал с приказчиком, изнурия его беспутными приказаниями, хлопая себя по ляжкам и вообще ухищряясь как-нибудь затянуть время. Аннинька ходила одна взад и вперед по столовой, поглядывая на часы, считая свои шаги, а потом секунды: раз, два, три... По временам она смотрела на улицу и убеждалась, что лужи делаются все больше и больше.*

*Наконец застучали ложки, ножи. Тарелки; лакей Степан пришел в столовую и кинул скатерть на стол. Но, казалось, частица праха, наполнявшего Иудушку, перешла и в него. Еле-еле он передвигал тарелками, дул в стаканы, смотрел через них на свет. Ровно в час сели за стол.*

*– Вот ты и едешь! – начал Порфирий Владимырьч разговор, приличествующий проводам.*

*Перед ним стояла тарелка с супом, но он не прикасался к ней и до того умильно смотрел на Анниньку, что даже кончик носа у него покраснел. Аннинька торопливо глотала ложку за ложкой. Он тоже взялся за ложку и уж совсем было погрузил ее в суп, но сейчас же опять положил на стол...»<sup>2</sup>.*

## Контроль

---

<sup>2</sup> Цит. по: Салтыков-Щедрин М.Е. Господа Головлевы // Собрание сочинений : в 20 т. Т. 13. Господа Головлевы. 1875–1880. Убежище Монрепо. 1878–1879. Круглый год. 1879–1880. – М. : Художественная литература, 1972. – С. 166–167.

Предпочтение доминирования и контроля в обычной жизни заметно сразу – такой человек обычно ощущается как вызывающе агрессивный даже тогда, когда он молчит или разговаривает, не повышая голоса. Взгляд прямой, вызывающий, открытый, интонации отчетливые, твердые, манеры властные. Если такой человек оказался вашим коллегой, с которым вы делите комнату в офисе, вы очень быстро поймете, что почему-то подчиняетесь тому порядку, который он установил: чайник стоит там, где ему удобно, вы ходите (не ходите) с ним обедать, потому что он этого захотел (не захотел), читаете ту книгу, которую он вам посоветовал прочесть, и, даже выбирая одежду, вспоминаете о том, что он на этот счет говорил. Находясь рядом с таким человеком, вы всегда ощутите в себе смутный или явный импульс к подчинению – неважно, послушаетесь его или нет. Таких людей окружает ореол агрессии, служащий надежной защитой: к ним не пристают агрессивно настроенные люди, их не трогают ни начальники, ни коллеги по работе, соседи тоже ведут себя смирно, опасаясь возможных недоразумений, не шумят по ночам и прибираются на общей территории, даже если их об этом не просили.

Для человека, характеризующегося выраженной тенденцией доминирования, неприемлемой является подчиненная позиция, потеря власти вызывает у него страх. Такие люди очень боятся подчиненности и беспомощности, боятся, что другие будут их контролировать. Поэтому, выбирая для себя род занятий, они предпочитают фриланс, собственный бизнес или что-то еще, что дает им возможность не иметь начальников и тех, кто мог бы поставить их поведение под контроль; находясь же в организации, они всячески стремятся как можно быстрее получить руководящие позиции. Это может быть владелица салона красоты, фотограф, бизнес-тренер, психотерапевт или психолог-консультант, но с равным успехом это может быть и ваш непосредственный начальник на работе, и директор департамента, в котором вы трудитесь.

Такой человек не склонен сомневаться в себе, ему даже не приходит в голову мысль о том, что он может быть в чем-то неправ или просто заблуждаться, как все нормальные люди. Если он что-то говорит, выражает какие-то желания или устанавливает правила, это звучит как истина в последней инстанции и закон для всех остальных. Такой человек не любит, когда кто-то даже не то, что перечит, а просто высказывает мысли и идеи, отличающиеся от его собственных, – это вызывает у него протест и чувство, что им пытаются управлять, а это само по себе для него неприемлемо. Иногда то, как он выражает свои желания и устанавливает правила, с очевидностью выглядит как прямое и агрессивное выражение доминирования вплоть до анти-социальности, а иногда воспринимается как мудрость. Потребность руководить другими всегда выражается в семье, в близких и дружеских отношениях. Такой человек не может выстраивать отношения иначе. В большинстве случаев та настойчивость, то стремление, с которыми он стремится все устроить в соответствии со своими представлениями и интересами, бросаются в глаза, но иногда этого можно не заметить, просмотреть, приняв, например, за заботливость в отношении домашних («Мой муж без меня с этой задачей просто не справится») или доброту («Я хотела помочь – я ведь знаю, как решаются такие проблемы»). Однако суть при этом не меняется.

Приведем иллюстрацию – отрывок из романа У. Коллинза «Женщина в белом»:

*«Этот толстый, ленивый, пожилой человек, чьи нервы так чувствительны, что он вздрагивает от резкого звука и отшатывается при виде того, как бьют собаку, на следующее утро после своего приезда пошел на конюшенный двор и положил руку на голову цепного пса, такого свирепого, что даже грум, который его кормит, боится подходить к нему близко... Я не скоро позабуду эту короткую сцену.*

*– Осторожней с собакой, сэр, – сказал грум, – она на всех бросается!*

*– Потому и бросается, друг мой, – спокойно возразил граф, – что все ее боятся. Посмотрим, бросится ли она на меня. – И он положил свою толстую желтовато-белую руку, на которой десять минут назад сидели канарейки, на огромную голову чудовища, глядя ему прямо в глаза. Его лицо и собачья морда были на расстоянии вершка друг от друга. – Вы, большие псы, все трусы, – сказал он презрительно. – Ты способен загрызть бедную кошку, жалкий трус. Ты способен броситься на голодного нищего, жалкий трус. Ты набрасываешься на всех, кого можешь застать врасплох, на всех, кто боится твоего громадного роста, твоих злобных клыков, твоей кровожадной пасти! Ты мог бы задушить меня в один миг, презренный, жалкий задира, но не смеешь даже посмотреть мне в лицо, ибо я тебя не боюсь. Может быть, ты передумаешь и попробуешь вонзить клыки в мою острую шею? Ба! Куда тебе! – Он повернулся спиной к собаке, смеясь над изумлением окружающих, а пес с поджатым хвостом смиренно пополз в свою конуру»<sup>3</sup>.*

Понятно, что в иерархических отношениях (например, на работе) такие люди стремятся занять доминирующую позицию и рвутся к власти. Такого человека не интересует работа с так называемой горизонтальной карьерой (не предусматривающей продвижения на вышестоящие посты) – его привлекает возможность вертикального роста. Руководящие позиции – вот то, что воспринимается ими как желанная цель, при этом основным мотивом является получение власти над людьми, возможности контролировать их поведение, отдавать распоряжения и т.п. Деньги и статус при этом играют второстепенную роль; они важны не сами по себе, а как инструмент реализации собственной власти, инструмент продвижения собственных идей. «За деньги люди сделают для меня все!» – вот девиз такого человека, поэтому он постарается сделать так, чтобы денег у него было действительно много. Он привык использовать других людей в своих интересах, не очень считаясь с их собственными, переставляя их, словно фигур в шахматной игре. Например, у него могут быть планы на детей – он знает, каким должен быть их жизненный путь, профессия, род занятий, семейное положение, и делает все, чтобы сын или дочь строили собственную жизнь в соответствии с его представлениями и желаниями. То, что дети не согласны, то, что у них есть свое видение, не рассматривается как достойное внимания: «Он (она) еще ничего не понимает в этой жизни – я знаю, как лучше». Человек, имеющий выраженную тенденцию к власти и контролю, к сожалению, обычно делит людей на «нужных» и «ненужных»: на «нужных» обрушивается его воля, и он использует все имеющиеся в его распоряжении инструменты для того, чтобы достичь желаемого, «ненужных» может попросту отодвинуть в сторону. Такому человеку может доставлять удовольствие достижение подчинения ему со стороны особенно строптивых подчиненных, своевольных соседей, «непослушной», вздорной супруги; это природные дрессировщики. Непокорность раздражает их и вызывает желание преодолеть ее.

Членство в тех или иных социальных группах привлекательно для такого человека ровно настолько, насколько служит росту или проявлению его власти, расширению влияния; при этом потребность в доминировании маскируется социально приемлемыми мотивами и самоотречением. Например, такой человек с удовольствием займет пост старшего по дому, главы местного совета ветеранов, профсоюза или органа самоуправления, развивая бурную деятельность среди жильцов, ветеранов, работников, что выглядит как самопожертвование во имя высоких целей, однако при этом реальным мотивом с самого начала и до конца остается получение и использование власти. Это легко обнаруживается в ситуациях, когда возникают новые выборы или обнаруживаются различия во мнениях с другими людьми, занимающими равноценные или

---

<sup>3</sup> Цит. по: Коллинз У. Женщина в белом. – М. : Эксмо, 2006. – С. 250.

более высокие позиции, приводящие к спорам и даже ссорам. Самая большая потеря для такого человека – утрата власти.

Как выстраиваются отношения такого человека с его телом? Во-первых, он использует его для демонстрации силы и власти. Например, мужчинам может быть очень важно обладать сильным, накачанным телом – отсюда увлечение бодибилдингом. Люди описываемой группы могут иметь особый интерес к боксу, боевым искусствам, единоборствам. Нередко их также привлекают силовые виды спорта. Женщины нередко желают получить и утвердить власть над мужчиной посредством собственной привлекательности. В этом случае они могут прибегать к интенсивным занятиям спортом, специальным тренировкам, диетам для того, чтобы получить сексуально притягательное тело. Оно обязательно будет демонстрироваться посредством умело подобранной одежды; волосы, лицо умело оформляются и грамотно подаются. В то же время так бывает далеко не всегда. История знает немало примеров, когда очень властные люди обладали «средней» внешностью и не были особенно привлекательными. Тенденция к доминированию обычно проявляется у такого человека и в сексуальных отношениях. Это властные и контролирующие любовники. Вместе с тем секс часто используется такими людьми как инструмент получения контроля над партнером.

Вторая особенность человека с выраженной тенденцией доминирования во взаимодействии с собственным телом заключается в том, что он ощущает свое тело как подконтрольное ему, подчиняющееся полностью его воле. Например, он получает удовольствие от того, как быстро или долго он может бегать или плавать под водой, как неистово танцевать. Однако при этом ограничения тела, то, что оно может с возрастом слабеть, стареть, игнорируются. Поэтому факт старения или болезни воспринимается болезненно, его осознание сопровождается гневом и импульсом к сопротивлению: «Я не сдамся!» Болезнь страшит такого человека утратой контроля над функциями собственного тела и воспринимается как катастрофа. Он предпринимает героические усилия на пути к выздоровлению, что производит сильное впечатление на окружающих – может переносить серьезные ограничения в пище, полностью изменять стиль жизни, соглашаться на болезненные медицинские вмешательства и т.п. Однако стоит состоянию ухудшиться, становится заметно, как тяжело это переносит человек – он буквально заиклен на теме недопустимости утраты контроля над собственным телом.

Как правило, в стабильных любовных и семейных отношениях такие люди выбирают себе людей, склонных подчиняться, – как гласит народная мудрость, два тигра не уживаются в одной клетке. И даже если партнер на заре совместной жизни проявлял выраженные признаки своеволия, впоследствии происходит четкое распределение власти в паре, и он проявляет себя куда более покладистым. Кроме того, иногда бывает так, что человек с выраженной потребностью в доминировании оставляет за своим партнером (партнершей) полное право принятия решения в какой-то ограниченной области (например, приготовлении пищи или уборке квартиры) при фактическом отсутствии такого права во всех других. Внешне это выглядит как уважение автономии партнера и равноправие с ним, хотя реально это, конечно, не так.

## 2.3. Конфликт самооценки

Самооценка человека, уровень его самоуважения определяет все его взаимодействие с окружающим миром и другими людьми. Каждый нуждается в том, чтобы ощущать собственную ценность, значимость в своих глазах и глазах других людей; потребность в уважении и признании является фундаментальной человеческой потребностью.

В житейском словарном запасе есть понятия завышенной и заниженной самооценки: таким образом мы предполагаем, что существует некий оптимальный, «средний» уровень оценивания себя, который является в целом адекватным. В данном разделе речь пойдет о людях, имеющих серьезные сложности с тем, чтобы ценить и уважать себя. Сразу оговорюсь, что с этим обычно связаны крайне дискомфортные переживания стыда – сам по себе стыд является одной из самых труднопереносимых эмоций. Ощущение себя неподходящим, плохим, неуместным, нелепым, не таким, как нужно сопровождает конфликт самооценки, и обычно наша психика прибегает к самым разным защитным реакциям, чтобы уйти от этого переживания. Как мы увидим позже, и одна, и вторая форма проявления данного конфликта связаны с недостаточностью переживания человеком собственной ценности – разница лишь в том, каким образом конструируются (соединяются) психические защиты, каким образом наша психика справляется с болезненным переживанием стыда и собственного «несоответствия».

Болезненно значимой темой для всех людей, переживающих конфликт самооценки, является их личное достоинство и уважение к ним со стороны окружающих. Многие ситуации рассматриваются ими через призму данной темы. Многие обстоятельства могут восприниматься ими как унижающие, подрывающие их достоинство, свидетельствующие о неуважении к ним со стороны окружающих. Например, преподаватель, проверяя студенческие работы, чрезвычайно внимательно подходит к оцениванию показателей антиплагиата. «Они что, думают, что я дурак и меня легко можно провести, подсовывая мне скачанный из интернета материал?» – рассуждает он. – «Я не дам им повода воспринимать меня как лоха». Видите, какой интересный ход мысли? Ему важно в первую очередь не оказаться в унижительной позиции.

Или возьмем другой пример. Молодой человек объясняется в любви девушке, своей коллеге, вместе с которой он трудится в подразделении коммерческой фирмы. Слушая его, она внутренне возмущается: «Он думает, что я наивная дуручка и вот сейчас поверю ему и лягу с ним в постель? Он что, уверен, что я совсем безмозглая?» На самом деле таких мыслей у молодого человека вовсе и нет. Однако девушка крайне насторожена в отношении возможного неуважения, она видит его и там, где для этого нет никаких оснований. Получается так, потому что очень глубоко внутри она ощущает саму себя как кого-то несурзального и глупого, кого-то, кого можно только стыдиться; соответствующее неуважительное отношение приписывается окружающим: «Они меня не уважают!»

Проблемы с самооценкой и самоуважением являются частыми в подростковом и юношеском возрасте. Нередки они и в молодости. Однако большинство людей, становясь старше, отмечают стабилизацию самооценки и самоуважения, чему в немалой степени способствует накопленный жизненный и профессиональный опыт. Однако у людей с описываемым конфликтом этого не происходит – их самоуважение оказывается весьма уязвимым и в тридцать, и в сорок, и в пятьдесят лет, и много позже.

Очень важно здесь отметить, что речь идет не о том, что окружающие люди, семья и коллеги мало поддерживают такого человека, и поэтому ему кажется, что он не заслуживает уважения. Суть в том, что человеку самому очень трудно или невозможно ощутить собственную ценность и самоуважение (в своих глазах) часто вопреки мнению о нем близких или просто других значимых людей. Эту проблему не исправишь, постоянно нахваливая его или давая

ему позитивную обратную связь относительно его работы, выполняемых функций, душевных качеств и т.п. Часто можно заметить, что «провал» в переживании самооценности у таких людей испытывается ими именно тогда, когда они переживают объективный успех или получают признание. Например, закончив в срок отчет, такой сотрудник продолжает переживать по поводу его несовершенства (и собственного воображаемого разгильдяйства) даже тогда, когда отчет принят; если же руководитель отзывается об отчете как о «хорошем», они ощущают это как неудачу, как свидетельство собственного провала, ведь «можно было сделать гораздо лучше».

Конфликт самооценности проявляется в двух основных формах: активной и пассивной. Рассмотрим их по отдельности.

### **Конфликт самооценки: пассивная форма**

Пассивная форма конфликта самооценки наблюдается тогда, когда человек хронически переживает провал в чувстве собственного достоинства, ощущая себя как ненужного, неважного, неумного, некрасивого, неудачливого, непривлекательного, непрофессионального, неуместного. Его переживание себя связано с выраженным чувством стыда; это чувство становится хорошо заметным, когда такой человек говорит о себе. Интересно, что оно никак не связано с его реальными успехами и достижениями, внешностью, симпатиями к нему со стороны окружающих. Такой человек с горечью и болью говорит о своем непрофессионализме, будучи прекрасно реализованным профессионально; он всегда недоволен своей внешностью и своим телом, даже тогда, когда нет никаких оснований для этого. Он считает себя плохим сыном и отцом, даже если это очевидно не так. Люди с пассивной формой конфликта самооценки всегда не удовлетворены собой, и в этом нет притворства и гордости: они действительно переживают это весьма болезненно. Иногда их самоунижение кажется демонстративным и преувеличенным. Например, гостя дома делает пышные комплименты хозяйке, уверяя ее, что сама ни за что не смогла бы приготовить такое вкусное блюдо, что дома у нее грязно, потому что, в отличие от таких организованных людей, она никак не может заставить себя систематически поддерживать порядок. Она превозносит ухоженность хозяйки и ее потрясающий внешний вид на контрасте с собой («Не то что я, голова, как у вола», «Моим жирным бокам до вашего изящества далеко, как до Луны!»). От всех этих слов становится попросту неловко. Однако она совсем не лицемерит, когда говорит это, – она искренне так считает. В том, как неумеренно, демонстративно она сообщает об этом, проявляется работа ее бессознательных защит: таким способом, сама того не осознавая, она парадоксальным образом укрепляет ощущение собственного Я («Да, мое Я слабое и ничтожное, но это и есть мое Я!»).

Такой человек чаще всего убежден в собственной сексуальной непривлекательности. Поскольку это в ряде случаев очевидно противоречит реальности, партнер (партнерша) находится в растерянности и недоумении, однако переубедить его практически невозможно. Такой человек может искренне восхищаться красотой и внешностью других людей, однако никак не может принять то, что его тело, внешность также могут заслуживать признания. Парадоксальным образом юные красавицы могут переживать себя как кого-то несуразного, обладающего многочисленными недостатками внешности, слишком толстого или слишком худого. Из-за такого ощущения самого себя такой человек имеет обычно много трудностей в жизни: например, у него очень низкий уровень притязаний, что входит в очевидное противоречие с объективными возможностями, ресурсами и данными, которыми он располагает. Такой сотрудник может годами оставаться в организации, эксплуатирующей и крайне низко оплачивающей его труд, потому что он уверен, что по-настоящему не заслуживает хорошей заработной платы, поскольку не является высокопрофессиональным работником. Девушка вступает в отношения с молодым человеком, заведомо не имеющим никаких серьезных намерений, потому что переживает себя недостаточно хорошей для того, чтобы кто-то мог всерьез рассматривать ее как будущую спутницу жизни. Такой человек часто говорит о себе в неуважительной манере, при-

нижает свои достоинства, что, к сожалению, нередко воспринимается окружающими как сигнал того, что к нему можно соответствующим образом относиться.

Такие люди в подростковом возрасте переживают тяжелейшую, острую неудовлетворенность собой во всех отношениях; в последующие годы, хотя и в несколько смягченной форме, это чувство остается. Что же происходит, когда такой человек начинает стареть, болеть?

Легко понять, что с прожитыми годами, с неизбежными изменениями во внешности такой человек находит все новые поводы для собственной неудовлетворенности собой и своим телом. Довольно часто в личной беседе можно услышать от него (нее) сказанные с горечью слова: «Я сейчас не красива, красива я была в молодости» (она забывает, что в молодости переживала себя как кого-то уродливого), «Я так безобразна», «Голова у меня уже не та, что раньше» (даже если это совсем неправда), «Со мной рядом может быть неприятно, боюсь, что я источаю гадкий запах, как и большинство стариков». Болея же, в особенности серьезно, такой человек воспринимает недуг как новое основание для того, чтобы переживать себя ущербным. «Теперь я никому не нужен», – рассуждает он. – «Я больше ничего не заслуживаю в этой жизни». Болезнь подтверждает чувство собственной несостоятельности и «неподходящести», укрепляет базовое переживание собственного Я таких людей. Именно поэтому на бессознательном уровне человек с пассивной формой конфликта самооценки так ею дорожит.

Здесь мне хочется отдельно отметить один значимый момент. Важным переживанием таких людей, присутствующим в их отношениях с окружающим миром, является обида. Она тесно связана с переживанием их неполноценности: реальные или воображаемые унижения и обиды, нанесенные другими людьми, бьют по самой больной точке такого человека – переживанию чувства собственного достоинства. Он болезненно реагирует на ситуации, где присутствует реальное или воображаемое им стремление окружающих принизить его, он чрезвычайно чувствителен к обидам и в подобных ситуациях «заводится с пол-оборота»: ему больно, он злится, внутри него все буквально прыгает и трясется от обиды; он может защищаться, предъявлять требования и претензии, при этом одновременно выглядит и очень уязвленным, и очень гневным. Во внутреннем мире такого человека обиды занимают особое место. Они долго помнятся, с трудом прощаются (если говорить не о формальном, а о фактическом прощении). Такой человек на каком-то внутреннем уровне ощущает себя несправедливо обиженным всем миром, самой судьбой, тем, чье достоинство попрано, кого так и не признали, тем, кто не ценен по-настоящему ни для кого. Поэтому такого человека трудно назвать кроткой овечкой: не обязательно высказывая это вслух, внутри себя он полон старых обид и ожидает новых. В обиде всегда есть доля агрессии: именно так, непрямым образом, она чаще всего и проявляется у людей с пассивной формой конфликта самооценки. Важно, что в реальной ситуации для этого далеко не всегда присутствуют основания: чаще всего они надуманы либо сильно преувеличены. Например, своим поведением такие люди нередко провоцируют у окружающих несколько пренебрежительное отношение к себе. Например, после того, как такая девушка расскажет своей подруге о том, какой некрасивой считает себя, та может несколько снисходительным тоном дать ей несколько советов «для улучшения внешности». Эти снисходительные нотки в голосе немедленно будут уловлены и вызовут переживания собственного унижения и обиды («Она считает, что вправе свысока разговаривать со мной!») После этого девушка может почувствовать нежелание вообще близко общаться с подругой и постарается держать дистанцию; обида будет занесена во внутренний список и не скоро забудется.

Мотив обиды часто присутствует в отношениях таких людей с миром: это проявляется в отношениях с родственниками и коллегами; именно возможности доверительно поделиться своими обидами и унижениями, получить утешение и поддержку ищут они в близких отношениях с друзьями и представителями противоположного пола. Довольно часто, когда такой человек рассказывает о своей жизни, хорошо слышны нотки обиды и упоминания о многочисленных ситуациях, ставивших под угрозы или обрушивающих их чувство собственного досто-



инства. В качестве примера приведем отрывок из рассказа молодой женщины о своей работе: «Я работаю там уже восемь лет. Никакого уважительного отношения к сотрудникам, в том числе и к себе, я никогда не видела. У нас из людей выжимают все соки. Чего стоит, например, письмо, которое я недавно получила от своего непосредственного руководителя прошлой зимой! Собственно, не только я, она поставила всех сотрудников отдела в рассылку, это было им всем. “К такому-то числу должно быть это и это. В противном случае на ковер к руководителю департамента”. Что за хамство? Почему они считают, что имеют право обращаться с людьми как со свиньями? И это неуважение во всем. Мелочный контроль за сотрудниками, везде камеры. Один раз я вышла в туалет. Возвращаюсь – меня начальница ищет чуть ли не с собаками. Почему, мол, ты отсутствуешь на рабочем месте? Это вообще что? Может быть, мне вещественные доказательства ей предъявить того, что именно я в туалете делала? И так во всем. За все восемь лет меня не то что ни разу не повысили, меня даже ни разу не похвалили и не наградили ничем. Это вообще мне непонятно, потому что других сотрудников, которые со мной в отделе работают, награждали. В прошлый Новый год выдали почетные грамоты старейшим сотрудникам, дали и той, что работает шесть лет. А я-то восемь! Я так шокирована была, что промолчала. Моя напарница не выдержала – она такая непосредственная девочка, у начальницы спрашивает: “А как же Маша, она восемь лет работает!” А та на меня посмотрела, улыбнулась так и говорит: “Ой, а разве Маша восемь лет? Как-то мы про нее не подумали!” Вот так! Про меня можно даже не вспоминать, да и кто я такая, чтобы обо мне помнить? Тихо работаю себе и все».

Легко понять, что такие люди обычно держатся особняком, не склонны поддерживать контакты с большим количеством людей, но предпочитают доверенных лиц. Они могут выглядеть одинокими или даже очень одинокими.

В близких отношениях человек с пассивной формой конфликта самооценки будет искать того, кто сможет разделить с ним эту историю обид и унижений, поддержать его в восприятии окружающего мира. Очень часто тем общим, что скрепляет отношения и спланирует пару, становится разделяемая партнерами тема «Нам не хватает» («Мы обделены», «Мир к нам несправедлив»). Каждому есть на что пожаловаться, у каждого есть обиды и грустные истории, которыми хочется поделиться. Она расскажет ему о том, как плохо обходились (и до сих пор обходятся) с ней родители, как подруга оказалась совсем и не подругой. Он поведает ей о происках коллег на работе и о неприятных клиентах, которых приходится обслуживать, о глупом начальнике и несправедливом распределении оплаты труда. Эти двое четко отмежевываются от людей, которых считают более благополучными, чем они сами, не поддерживают с ними отношений. «Униженные и оскорбленные» – так можно сказать об этой паре, и в этом унижении и оскорблении они понимают и поддерживают друг друга. Ситуация, когда беды заканчиваются или их нет на горизонте, непонятна для обоих, в ней нет ни очарования, ни возможности опереться друг на друга. Даже в беззаботные дни они обязательно найдут (или вспомнят) тяжелую ситуацию, которой можно заняться, чтобы привычным образом ощутить себя несчастными.

Именно поэтому такие люди обычно рассказывают о собственной семье и отношениях с родителями (в прошлом и настоящем) в негативном ключе. Конечно, это не означает, что ситуация была безоблачной, вовсе нет – однако, помимо грустных или тяжелых моментов, было и иное. Но такой человек сфокусирован на негативе. Как правило, такой человек сообщает о том, что родители возлагали на него большие ожидания, которые он оказался не в силах оправдать (в сфере успеваемости, профессионального обучения или карьеры, заработка или удачного замужества), в связи с чем отношения с близкими родственниками весьма напряженные. Вероятно, в определенной степени так оно и было, и эти рассказы, по крайней мере отчасти, вполне соответствуют действительности. Однако тяжесть эмоциональных акцентов может оказаться явно преувеличенной по сравнению с реальной ситуацией. Важнее не то, какие ожида-

ния возлагались на такого человека родителями, а то, что в глубине души он чувствует себя неудачником, не оправдавшим собственных надежд. Это очень болезненное чувство. Такому человеку стыдно за самого себя, он привычным образом ощущает себя никчемными неадекватным человеком независимо от того, кем является на самом деле.

Иногда рассказы о семье бывают иными, однако все равно они перекликаются с темой «Я не такой, как надо». Человек может рассказывать о том, какие замечательные люди – его семья и его родственники, как многого добился в жизни его отец, каким интересным человеком является его мать, как она красива, как талантливы его братья и сестры и т.п. В этом взгляде содержится явная идеализация близкого окружения (в реальности это, как правило, вполне обычные люди), на фоне которой человек обесценивает себя («Мне до них далеко», «В отличие от них, у меня нет никаких талантов», «На мне, как сказано в известной поговорке, природа отдохнула»). Здесь снова замечен явный перекося в оценке себя и окружающих, которая очень далека от реальности.

Проходя обучение или работая, люди с пассивной формой конфликта самооценки обычно проявляют себя как трудолюбивые, старательные и ориентированные на высокие достижения: например, сотрудник стремится стать одним из лучших работников подразделения, а студент стремится закрывать сессии только на «отлично». За этим стоит бессознательное стремление таких людей компенсировать чувство собственной ущербности, которое они внутренне отчетливо ощущают. С другой стороны, им крайне неприятно быть объектами порицания и критики, которую они воспринимают крайне болезненно и которая вызывает много обиды. Они боятся стать объектами негативного влияния. Поэтому выговор или публичное замечание для них – нечто крайне неприятное. Таким образом, эти люди – хорошие работники, однако до высоких постов они, как правило, все равно не дослуживаются. Их не выдвигают на посты руководителей подразделений, начальников и даже ведущих специалистов – получив сложную работу, такой человек сильно нервничает («Я не справлюсь с этим!», «У меня не получится!»), ощущая себя неспособным соответствовать ее требованиям. Он впадает в настоящую панику там, где требуется приложить усилия для того, чтобы освоиться и немного подучиться, может обратиться к руководству с просьбой освободить его от сложного, но перспективного поручения. Такие люди работают лучше в условиях постоянного подтверждения их заслуг и подбадривания, в условиях постоянного «положительного подкрепления» самооценки, однако это подтверждение и подбадривание словно падают в бездонную бочку, не задерживаясь внутри, – самооценка не стабилизируется и не возрастает, а остается на прежнем, плачевно низком уровне.

Такого человека обычно привлекает идея обладания значительным имуществом. Им нравится ощущать себя владельцем недвижимости – квартиры или комнаты, дачи с участком земли или сельского домика. Их душу греет сознание того, что они являются владельцами дорогих вещей, что у них есть деньги. Материальные средства сохраняются и приумножаются – такому человеку не очень нравится тратить, он склонен беспокоиться о накоплениях и к зрелому возрасту, как правило, уже делает их. Тенденция к накопительству является бессознательным способом компенсировать переживание собственной неполноценности и почувствовать себя в большей безопасности. Однако даже обладание весьма значительным имуществом или капиталом не делает таких людей самоуверенными зазнайками. Они не склонны даже в этом случае презрительно вспоминать о своих менее обеспеченных знакомых как о неудачниках и превозносить свое величие, самоутверждаться, принижая достоинство окружающих. До конца своих дней они остаются неуверенными, скромными людьми, ощущающими собственную ущербность и стыдящимися самих себя.

### **Конфликт самооценки: активная форма**

Первое впечатление о человеке с активной формой конфликта самооценки убедит вас в том, что у него нет и не может быть никаких проблем с самоуважением. Его уверенность в себе явно граничит с самоуверенностью, а внешне он выглядит ухоженным и благополучным. У него дорогая одежда, прическа всегда в порядке и стильные часы из последней коллекции. Он холоден, надменен и легко замечает недостатки других, в особенности легко – недостатки, связанные с внешним видом окружающих, и признаки, свидетельствующие об их невысоком социальном статусе. Именно он с сомнением посмотрит на вашу старую сумку или раскритикует манеру говорить (которая, с его точки зрения, «деревенская»). Если вы не учились в Стэнфорде или Гарварде, то ваше образование, по его мнению, ничего не стоит. Этот человек делит людей на «особенных» и «быдло», для этого человека нет худшего оскорбления, чем сказать: «Вы, как и все, обычные люди (можете ошибаться, стареть, болеть, нуждаетесь в отдыхе, иногда грустите и т.п.)». Ведь он считает себя совершенно исключительным.

На многих людей контакт с таким человеком производит действие горгоны Медузы: они съезживаются, сразу вспоминая о том, что утром забыли вычистить свои ботинки, а маникюр (прическу, одежду) уже давно пора обновить. Они чувствуют себя какими-то нелепыми и недостойными, и это переживание, в котором много стыда, – результат обесценивания, исходящего от такого человека. Да, с его точки зрения очень небольшое вокруг него представляет собой какую-то ценность. Такой студент расскажет вам, что ему приходится учиться вместе с «отстоем» (так он называет однокурсников) у «лузеров безмозглых» (это уже о преподавателях). Это резко контрастирует с тем, как ведут себя люди с пассивной формой описываемого конфликта, описанные выше: они склонны (хотя и не всегда) идеализировать окружающих и обесценивать себя, в данном случае же все наоборот: идеализирование себя на фоне полного обесценивания окружающих. Как это выглядит в контакте?

Такой человек создает и поддерживает в восприятии других людей образ себя как успешного, благополучного, «идеального» человека. Он никогда не расскажет о каких-то своих неудачах, страхах, поражениях, о том, что у него что-то не получается, о том, что он из-за чего-то переживает и с чем-то не справляется. У него «все хорошо». Неопытный или наивный человек может в это поверить, однако этот образ очень далек от реальности: зоны уязвимости тщательно прячутся от посторонних глаз. Такой человек объявит красивую девушку «дешевой», к которой «ни один нормальный человек не захочет подойти», а все потому, что опасается быть отвергнутым ею (или ему уже дали понять, что он отвергнут). Получается, что он обесценивает все, что реально может поставить под угрозу его «идеальность», случись ему к этому чему-то или кому-то приблизиться.

Такой человек болезненно, нередко с яростью реагирует на любые поступки и высказывания других людей, которые, как ему кажется, могут поставить (или ставят) под сомнение его «идеальность». Например, сотрудница, которая заметит вслух, что пластиковые папки (наподобие той, в которой он принес свой отчет) обычно не слишком удачны с точки зрения удобства, получит немедленный яростный отпор: такому человеку очень трудно переносить ее слова спокойно, потому что он слышит их как указание на собственную, по выражению одного из клиентов, с которым мы вместе работали, «быдловатость», а ситуацию воспринимает как публичное унижение. Иногда какая-то своя привычка или черта, которая явно не выглядит социально привлекательной, выставляется таким человеком напоказ как «неидеальная», и это позволяет на контрасте преподнести все остальное как исключительное. Один мой коллега еще в те времена, когда я работала в бизнесе, любил рассказывать: «Я всегда говорю им: вот, у меня ужасный почерк, ну, чтоб они понимали: хотя бы одним недостатком должен же я обладать – пусть это будет почерк». Для такого человека катастрофично указание на какую-то его ошибку, на то, что ткань, из которой пошит его костюм, кажется, легко мнется, на то, что его машина, по-видимому, добротная (ведь не сказано же, что самая лучшая), что он, как и кто-то, очень умен (если этим кем-то не является выдающаяся личность).

Такой человек поддерживает свой успешный образ любыми способами. Он расскажет вам о своих достижениях и победах, продемонстрирует награды и почетные грамоты, кубки и медали; такой человек не будет скрывать, что учился в самом лучшем учебном заведении (или, наоборот, будет стараться переключить разговор в какое-то другое русло, если вуз, где он учился, – не из «орденоносных»). Он покажет вам свою девушку – редкой красоты модель или весьма успешную в карьере или бизнесе интеллектуалку. Он же будет прятать свою подругу или супругу, если они, как ему кажется, могут «бросить тень» на его «идеальный облик». Он скрывает, что родился в бедной рабочей семье, он стесняется собственной бедно одетой, простоватой старенькой матери. Такой человек может много работать, чтобы его ставили в пример другим сотрудникам или возвысили над ними. Печально, но одним из главных способов самоутверждения и поддержания самооценки является принижение других людей.

Так происходит потому, что самооценка такого человека, вопреки тому, что может показаться – весьма шаткая, неустойчивая, весьма уязвимая. Где-то в глубине души, в тех глубинах, в которые ему не хочется спускаться самому, таится его переживание собственной слабости и ничтожества, его собственное переживание себя как кого-то неуспешного и напуганного, кого он презирает и кого стыдится. Самооценка такого человека ни в коем случае не является высокой, а самоуважение – стабильным и прочным. Все как раз наоборот. Он тратит огромную массу энергии на то, чтобы выстроить и в чужих, и в собственных глазах фальшивый, поддельный образ успешного Я – того, кем ему очень хотелось бы быть, но которым он не является. Эта фальшь легко улавливается в контакте: эти люди слишком лощеные, слишком «идеальные», и вместе с тем такие холодные, что вызывают ассоциации или с манекеном, или с протезом, или со сверкающей искусственной вставной челюстью. Красиво и совершенно фальшиво, безжизненно. Я говорю сейчас не о них самих в целом, а о том фасаде, который они демонстрируют сами себе и окружающему миру.

Когда кто-то добивается успеха, когда в его жизни происходит что-то хорошее – появляется любовь, рождается ребенок, приходит повышение по службе или высокие оценки в учебе – это бесконечно унижает и задевает слабое Я такого человека, напоминая ему о собственной несостоятельности. Такие люди бесконечно завистливы, любой чужой успех воспринимается как отнимающий и без того шаткое чувство собственной ценности. Поэтому, чтобы как-то спасти его, такой человек вынужден обесценивать чужие удачи и достижения. Например, он скажет: «Ума ребенка родить не надо, это и животные могут», «Счастлива, что дурак нашелся и замуж взял, потащила под венец, пока не передумал», «Те, у кого нет мозгов пробиваться своим умом, прячутся за мужа и беременность», «Его повысили, потому что начальник у нас дурак, с чужого голоса поет» и т.п. Девушка с активной формой конфликта самооценки может настолько завидовать приятной внешности своего избранника, что у нее появляются отчетливые фантазии о том, чтобы «отнять» ее. Молодой человек с описываемой формой данного конфликта настолько завидует успехам своей коллеги (и одновременно возлюбленной) в работе, что попеременно чувствует к ней то любовь, то ненависть и вынужден бросить ее, чтобы не разрываться между ними.

Каким образом такой человек строит близкие отношения? Очевидно, что далеко не каждого он подпустит к себе. Выбор партнера обычно обслуживает задачу возвышения собственного Я, поэтому выбираются обычно люди, которые либо помогут сделать его предметом восхищения, либо сами являются им (и отблеск их сияния «освещает» и их партнера). Чаще всего это люди, обладающие атрибутами социального успеха либо обладающие атрибутами, имеющими социальную ценность. Например: девушка с активной формой конфликта самооценки старается найти молодого человека, который очень много зарабатывает либо очень перспективен в плане карьеры, либо является обладателем значительной собственности, либо является отпрыском какой-то известной фамилии, либо обладает очень мужественной, привлекательной внешностью (на худой конец). Она будет «подавать» его на встречах со знакомыми и подругами

с самой выгодной стороны, при этом неизменно нервничает, когда кто-то отзовется о нем критически или, с ее точки зрения, обесценивающе – ведь в глубине души она не уверена в том, что сделала правильный выбор, потому что наверняка найдутся еще более успешные молодые люди. Если избранник только начинает свою карьеру и представляет интерес в первую очередь с точки зрения собственной перспективности, она очень беспокоится о том, станет ли он по-настоящему успешным (ее планка при этом очень высока), ведь если нет – получается, она даром вложила свои силы и время в «провальный проект». Поэтому она постоянно подгоняет и понукает его, устраивает ему разносы за разгильдяйство, обзывает слабаком и размазней. Ее избраннику не позавидуешь. В утешение можно сказать только то, что в этой ситуации либо ему действительно (хотя бы из чувства самосохранения) придется стать очень успешным, либо его выкинут, как грязную тряпку. Третьего не дано.

Молодой человек с описываемым видом конфликта постарается выбрать девушку очень красивую либо очень успешную (карьера, известность), либо также принадлежащую к какой-либо известной или богатой фамилии («принцесса королевской крови»). При этом ее ценность в его глазах определяется именно деньгами, известностью или перспективностью: подобным образом некоторые люди кичатся породой собственной кошки или маркой машины, стоящей в их гараже. Стоит ей потерять собственные атрибуты успешности – деньги, стройность или молодость, – она теряет всякую привлекательность в глазах избранника, и ее меняют на более «прокачанную модель». Иногда в подруги выбирается девушка – «серая мышка», которая не слишком хороша собой, не богата и никому неизвестна. В этом случае ей уготована участь восхищаться своим партнером, поддерживать (часто по контрасту с самой собой) его чувство собственной ценности и обслуживать его. Ожидается, что она будет нести всю тяжесть работ по дому и хозяйству (ее будут попрекать за малейший недочет), вкладываться в выполнение всех его дел и обязанностей, в том числе профессиональных, оплачивать его счета и брать для него кредиты, «разруливать» его проблемы и при этом быть ему благодарной за то, что он «осчастливил» ее своим выбором. «Помни, кем ты была до встречи со мной», «Надеюсь, ты не забыла, из какой грязи я тебя вытащил», – то и дело будет она слышать от него. Никакого признания и уважения, даже простой похвалы не дожидаться ей от своего избранника, наоборот – ей будут постоянно указывать на ее ошибки и недостатки, попрекать тем, что она ничего не делает для отношений, ничего «не дает», тем, что она «не такая, как нужно». Она столкнется с обесцениванием себя, настолько мощным, что ее самооценка и самоуважение не смогут долго выдерживать его напор. Отношения с человеком, страдающим от активной формы конфликта самооценки, всегда травматичны или, если употребить модное слово, токсичны.

Внутренние потребности такого человека, диктуя ему особенности выбора партнера, также проявляются и при выборе социального окружения. Такой человек изыскивает социальные группы, принадлежность к которым способна выставить его в самом выгодном свете в глазах окружающих и сделать предмет всеобщего восхищения. На страницах в социальных сетях он размещает фотографии с мероприятий для «элиты», легко увидеть его селфи на фоне культовых отечественных и зарубежных достопримечательностей, интерьера дорогих магазинов и так далее. Все эти изображения призваны вызвать зависть и восхищение у тех, кто будет их просматривать. Смешно и грустно видеть, как такой человек боится, что его кто-то заметит в компании нестатусных лиц, потому что это, как он чувствует, представляло бы угрозу для его образа в глазах окружающих.

Деньги и собственность очень ценны для такого человека, потому что являются, с его точки зрения, непременным атрибутом успеха и утверждают тем самым его чувство собственного достоинства. Такой человек будет экономить на еде, однако купит дорогую одежду элитной марки. Если у него есть деньги, то ими распоряжаются таким образом, чтобы создать у окружающих впечатление изобилия. А если их нет, он будет стараться выглядеть и вести себя так, словно они у него есть, и приложит все усилия для того, чтобы их реально заполучить.

Внешность и тело эксплуатируются человеком с активной формой конфликта самооценки таким же образом. Ему невыносимо быть обладателем «неидеальной» внешности – неспортивного тела, пивного животика, стареющего лица с морщинами и т.п. Все это переживается как нечто унижающее, подчеркивающее принадлежность к низкому статусу. Поэтому обычно такой человек прикладывает все усилия к тому, чтобы выглядеть молодо, спортивно, привлекательно, и не жалеет для этого ни времени, ни сил, ни средств. Его можно видеть в фитнес-центре, бассейне, у массажиста, хорошего стоматолога, специалиста по уходу за телом или пластического хирурга. Такой мужчина поморщится при виде своего знакомого: «Господи, как можно ходить с желтыми зубами, собери деньги на хорошую процедуру отбеливания!» Такая женщина стойчески выдерживает жесткие ограничения в еде и придерживается драконовского режима питания – и все для того, чтобы знакомые восхищались ее стройной, как у юной девушки, фигурой. Они оба ощущают себя неуязвимыми в броне собственной физической формы и искренне не понимают, как другим людям не стыдно и не страшно иметь такие дряблые тела, морщины, сутулость, неухоженные пятки и пигментные пятна. Они исключительно высоко оценивают и свою сексуальную привлекательность – по правде говоря, значительно выше, чем оценили бы их большинство окружающих. Они фантазируют о том, что другие люди мечтают стать их сексуальными партнерами. Учитывая все сказанное, становится понятно, какой драмой для такого человека становятся старение и связанные с ним неизбежные перемены во внешности. Он с ужасом наблюдает, как изменяются очертания прежде безупречной фигуры, как оплывает живот или линия плеч, как меняет форму овал лица, как появляются на лбу предательские морщины. Это рождает ощущение, что рушится собственное Я, чувство, связанное с паническим страхом и переживанием унижения. Убедившись, что с изменениями физического облика ничего нельзя поделать, такой человек будет искать какую-то другую область, значимый успех в которой сможет хотя бы отчасти спасти его личное достоинство и компенсировать ощущение провала – деньги, карьерные достижения либо что-то еще.

## **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.