

СИНДРОМ СПАСИТЕЛЯ

КАК ИСЦЕЛИТЬ ОТНОШЕНИЯ,
В КОТОРЫХ ВЫ ОТДАЕТЕ БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ПОЛУЧАЕТЕ

ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО:

- Выбирает проблемных партнеров.
- Верит, что человек может измениться.
- Нуждается в постоянном подтверждении чувств.

Мэри Ламия

психоаналитик, профессор

Мэрилин Кригер

психолог, доктор философии

Спасать или спасаться. Книги о сложных
отношениях от семейных психотерапевтов

Мэри Ламия

**Синдром спасителя. Как исцелить
отношения, в которых вы
отдаете больше, чем получаете**

«ЭКСМО»

2015

УДК 159.923.2
ББК 88.5

Ламия М.

Синдром спасителя. Как исцелить отношения, в которых вы отдаете больше, чем получаете / М. Ламия — «Эксмо», 2015 — (Спасать или спасаться. Книги о сложных отношениях от семейных психотерапевтов)

ISBN 978-5-04-112944-6

В этой книге мировые эксперты в области психологии отношений подробно рассматривают понятие «синдром белого рыцаря». В легендах и сказках белый рыцарь вызволяет из беды девицу, потом влюбляется и спасает положение. Настоящие белые рыцари — это мужчины и женщины, которые вступают в романтические отношения с уязвимыми партнерами, надеясь, что любовь изменит их поведение и жизнь. Такая модель отношений в реальности редко приводит к сказочному финалу. Если эта динамика вам знакома, вы можете быть белым рыцарем. Настало время прийти на помощь самому себе, и эта книга с яркими жизненными примерами и подробным разбором психологов станет основой больших перемен. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-112944-6

© Ламия М., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Предисловие к русскому изданию	6
Введение	7
Современные белые рыцари	8
Желание спасти других	9
Для кого предназначена эта книга	10
Зачем мы написали эту книгу	11
О чем эта книга	12
Приступим	13
Облик белого рыцаря	14
Общие черты всех белых рыцарей	15
Подвиды белых рыцарей	16
Спаситель нуждается в спасении?	24
Синдром белого рыцаря	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Мэри Ламия, Мэрилин Кригер
Синдром спасителя. Как исцелить
отношения, в которых вы
отдаете больше, чем получаете

Конечно же, нашим мужьям

Предисловие к русскому изданию

Так уж повелось, что очень часто в паре партнер ставит на первое место в отношениях не себя. Люди разных возрастов растворяются в своих половинках, живут интересами другого, теряют в итоге себя, ощущая внутреннюю пустоту и глубокую неудовлетворенность жизнью.

В этой книге мировые эксперты в области психологии отношений подробно рассматривают такое понятие, как «синдром белого рыцаря».

- Вы отдаете в отношениях больше, чем ваш партнер.
- Вас часто обижает отсутствие благодарности за вашу помощь и заботу.
- Вам кажется, что вы знаете, как лучше поступить вашему партнеру.
- Когда вы сходились, то были уверены, что сможете повлиять на него.

Если вы узнали себя в нескольких из этих высказываний, скорее всего у вас есть «синдром белого рыцаря». Прочтите эту книгу, чтобы осознать, в какой роли вы находитесь в личных отношениях, и как можно сделать их более здоровыми и зрелыми.

Введение

Сэр Ланселот, Чудо-женщина и Супермен – ярчайшие представители белых рыцарей: бескорыстные, сильные, находчивые мужчины и женщины, которые спасают невинных и беспомощных людей от драконов, преступников и злодеев буквально за мгновение до гибели. Словосочетание «белый рыцарь» еще со времен Средневековья используется для описания спасителей. Белые рыцари в лице привлекательных и могучих героев встречаются как в сказаниях, так и в сказках. В книгах, пьесах, фильмах и песнях мы то и дело сталкиваемся с персонажами, которые желают либо стать белым рыцарем, либо обрести счастье с одним из них.

Современные белые рыцари

Белым рыцарем может стать каждый, вне зависимости от пола, возраста, расы, сексуальной ориентации, национальности, общественного или финансового положения. Живой представитель современных белых рыцарей может показаться превосходным партнером, однако на деле он – персонаж трагический. Белые рыцари не просто желают всех спасти – им необходимо всех спасать. По правде говоря, они, зачастую неосознанно, ищут для себя особенно беспомощных или уязвимых партнеров. Поэтому в нашем понимании основные признаки синдрома белого рыцаря – это стремление и необходимость кого-то спасти.

Задумайтесь ненадолго: в каких отношениях состоят ваши знакомые или вы сами? Наверняка вам вспомнится хотя бы одна пара, в которой кто-то кого-то спасает – от чего бы то ни было: одиночества, неразберихи с деньгами, зависимости, депрессии, абьюзивных отношений, болезни или тяжелых воспоминаний о прошлом. Скорее всего, «спаситель» выбрал себе такого партнера невольно, поскольку его тянет к тем, кто слаб и уязвим, пусть даже на первый взгляд этой слабости и уязвимости не видно.

Замечали ли вы, что многие такие «спасители» то и дело мечутся от одного «несчастливого» к другому и врываются в их жизнь, будто принц на белом коне, в самую подходящую минуту? Поначалу они ведут себя с партнерами любезно, мило и бескорыстно, однако со временем радость покидает их, сменяясь разочарованием, неприязнью и отчаянием. Дело в том, что такой спаситель – не кто иной, как белый рыцарь. Белые рыцари могут состоять в самых разных отношениях – как в деловых, так и в дружеских, – но мы в своей книге решили сосредоточиться именно на близких отношениях.

Желание спасти других

Почему белый рыцарь так жаждет спасти партнера? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо выяснить, для чего он вообще выбрал себе такого партнера – скорее всего, неосознанно. В попытке проявить свою доблесть белый рыцарь и вправду может убивать «драконов», угрожающих его партнеру, однако на деле его цель – убить драконов из собственного прошлого. Белый рыцарь ждет от своего партнера восхищения, похвалы или любви. Но если заглянуть в подсознание навязчивого спасителя, то станет ясно, что он силится исправить неверное или искаженное самоощущение, которое развилось в нем еще в детстве.

К сожалению, белый рыцарь выбирает себе такого партнера, в отношениях с которым вновь сумеет проиграть губительный сценарий из детства. В итоге он не исцеляет свою душу, а испытывает новую боль. Если белый рыцарь не осознаёт истинные причины своего поведения, его попытки исцелить себя через спасение партнера, увы, так и останутся тщетными.

Для кого предназначена эта книга

Чем больше вы узнаете о синдроме белого рыцаря, тем лучше будете понимать, почему вам или вашему знакомому непреодолимо хочется кого-то спасать. Изучив общие положения и отдельные примеры, вы сможете оценить, присутствует ли в вас чрезмерная склонность к спасению окружающих. Мы изучим причины, которые приводят к синдрому белого рыцаря, а также закономерные проявления этого синдрома в близких отношениях. Вы сможете взглянуть на этот вопрос по-новому и осознанно отказаться от тех решений и поведенческих сценариев, которые мешают здоровым отношениям и приводят к разочарованию.

Возможно, благодаря нашим наблюдениям кому-то удастся сделать первый шаг навстречу исцелению от синдрома белого рыцаря и выстроить по-настоящему искренние и теплые отношения с любимым человеком. Отказавшись от рыцарского звания и превратившись в уравновешенного спасителя, он сумеет найти верного и достойного партнера.

Зачем мы написали эту книгу

Проработав психологами более тридцати лет, мы обнаружили, что среди наших подопечных было множество мужчин и женщин – белых рыцарей. Обычно они приходили к нам, чтобы понять, почему раз за разом находят себе одинаково беспомощных партнеров. Когда мы рассказывали им о существовании белых рыцарей, те соглашались, что входят в их число, и впоследствии использовали словосочетание «синдром белого рыцаря», чтобы описывать свое или чужое поведение.

Когда человек осознает, что столкнулся с проблемой, он уже делает первый шаг навстречу ее решению. Однако мало признать, что вы являетесь белым рыцарем, – необходимо понять, почему вы им стали, вырваться из событий прошлого и изменить подход к построению близких отношений. Если вы узнали в белом рыцаре себя, то, надеемся, наша книга поможет вам лучше понять, почему ваши отношения развиваются тем или иным образом и как именно оздоровить их.

О чем эта книга

В первой главе мы представим подробное описание синдрома белого рыцаря, обзор различных подвидов белых рыцарей, а также определение личности уравновешенного спасителя. Во второй главе изучим детство белых рыцарей и особенности психики, которые приводят к развитию синдрома белого рыцаря. В третьей главе мы обсудим основы альтруизма и эмпатии, а также поясним, в чем сходство и разница между искренним желанием помочь и проявлением синдрома белого рыцаря. В четвертой главе узнаем, как и почему белый рыцарь себя защищает. В пятой, шестой и седьмой главах мы как можно ближе познакомимся с представителями каждого из перечисленных в первой главе подвидов белых рыцарей – а именно, с излишне чуткими белыми рыцарями, белыми рыцарями в тусклых доспехах и устрашающими/запуганными белыми рыцарями. В восьмой главе мы поясним, каких партнеров предпочитает белый рыцарь и почему. В девятой главе опишем два примера здоровых отношений, в которых один партнер поддерживает другого и получает равноценную отдачу. В десятой главе мы предложим руководство, которое поможет белому рыцарю изучить свою личность и сделать первые шаги по спасению себя от необходимости спасать окружающих. В конце каждой главы вас ждут вопросы, которые помогут перенести прочитанное на собственный опыт.

В книге присутствуют примеры из нашей клинической практики, из жизни наших коллег, а также из рассказов обычных людей, которые состояли в «рыцарских» отношениях. Любые сведения, способные разоблачить личность представленных здесь белых рыцарей, уравновешенных спасителей и их партнеров, изменены. Помните, что все примеры в этой книге – усредненные. Другими словами, мы брали несколько похожих случаев и сводили их в один, тем самым размывая личности участников. Персонажи мужского и женского пола в этой книге чередуются.

Приступим

Теперь вы примерно представляете себе, что такое *синдром белого рыцаря* – а именно, безудержное желание спасти партнера, вызванное событиями детства, в котором белого рыцаря обижали, стыдили или запугивали. Взгляните на расположенный ниже тест: какие из утверждений вам близки? Запишите ответы, чтобы воспользоваться ключом в конце первой главы.

Тест «Можно ли назвать вас белым рыцарем?»

Относятся ли к вам следующие утверждения? Отметьте «Да», если скорее относятся, и «Нет», если скорее не относятся.

1. В начале отношений партнер едва ли не молился на меня.
2. Мне приходится тщательно продумывать свои слова и действия, чтобы не расстроить и не разозлить партнера.
3. Мне кажется, что только я несу ответственность за себя и своего партнера.
4. Я не могу бросить партнера, потому что чувствую себя виноватым перед ним / переживаю за него.
5. В начале отношений партнер казался мне до опасного привлекательным/необычным.
6. Зачастую я распознаю желания своего партнера лучше, чем он сам.
7. Окружающие даже не догадываются, что я чрезвычайно строг к себе.
8. Я нередко забываю о собственных нуждах ради потребностей партнера.
9. Мне часто кажется, будто мой партнер не ценит всего, что я для него делаю.
10. Я пытался спасти большинство своих прежних партнеров.

Облик белого рыцаря

Белые рыцари испытывают непреодолимое желание кого-то спасти, но то, как и почему они это делают, может разниться от случая к случаю. В данной главе вы познакомитесь с основными чертами и различными подвидами белых рыцарей. Существует четыре вида людей, склонных к спасению: излишне чуткий белый рыцарь, белый рыцарь в тусклых доспехах, устрашающий/запуганный белый рыцарь и уравновешенный спаситель. В последующих главах мы изучим их подробнее. В конце этой главы дано краткое описание синдрома белого рыцаря, а также размещен ключ к тесту из введения.

Общие черты всех белых рыцарей

Белые рыцари готовы жертвовать собой ради партнера, но зачастую лишь затем, чтобы не выглядеть себялюбивыми и сохранить близкие отношения. Значит ли это, что белые рыцари на самом деле лицемерят? В дальнейшем мы попытаемся ответить на этот сложный вопрос. А пока давайте сосредоточимся на случаях, когда белый рыцарь помогает кому-то сознательно, и допустим, что он делает это из самых бескорыстных побуждений.

Белый рыцарь в прошлом наверняка сталкивался с потерей, одиночеством, травмой или неразделенной любовью. На него наверняка глубоко повлияли душевные или телесные страдания близких ему взрослых. Работая с белыми рыцарями, мы обнаружили, что они эмоционально чувствительны и уязвимы, а потому их очень легко обидеть.

У белых рыцарей чрезвычайно развита эмпатия – то есть способность понимать и осознавать чужие чувства. Белый рыцарь с легкостью ставит себя на чужое место, а потому способен как поддерживать партнера, так и, к сожалению, давить на его слабые места. В следующих главах мы познакомимся с этой чертой белых рыцарей поближе.

Подробно изучив случаи синдрома белого рыцаря, мы составили список черт и поведенческих проявлений, свойственных белым рыцарям. Почти все белые рыцари:

- бывали склонны к саморазрушительному поведению (которое могло сопровождаться алкогольной или наркотической зависимостью);
- в юном возрасте считали себя ответственными за благополучие родителей;
- в начале жизненного пути подвергались пренебрежению со стороны взрослых;
- в детстве пережили эмоциональное, физическое или сексуальное насилие;
- теряли или едва не теряли взрослого, к которому были привязаны в ранние годы;
- раз за разом находили себе партнеров, которым была необходима помощь.

Белые рыцари в большинстве своем:

- боятся отдалиться от тех, с кем духовно близки;
- очень уязвимы и чувствительны эмоционально;
- склонны превозносить партнера;
- чрезвычайно сильно нуждаются в том, чтобы их ценили или считали особенными;
- относятся строго к себе или обесценивают, обвиняют и подчиняют своих обидчиков.

В отношениях белые рыцари по большей части:

- находят себе несамостоятельных партнеров, которые пережили в прошлом травму, потерю, насилие или страдают от зависимости;
- боятся расставания, отчаянно нуждаются в любви и одобрении партнера, всеми силами держатся за отношения;
- давят на партнера, зачастую прикрываясь благими намерениями;
- чрезвычайно любезны и добры, если необходимо укрепить отношения или примириться с партнером;
- воспринимают успехи партнера неоднозначно;
- говорят, что чувствуют «слияние» с партнером;
- в упор не видят, как партнер ими управляет;
- не могут устоять, если партнер соблазняет их или устраивает сцену;
- пробуждают в партнере сильные чувства, если сами испытывают тревогу;
- продолжают надеяться на равноценный вклад обеих сторон в отношения, не обращая внимание на недостатки партнера.

Подвиды белых рыцарей

Чтобы разделить склонных к спасению людей на подвиды, мы рассмотрели множество случаев «рыцарского» поведения в близких отношениях. Главными показателями для нас были: личность спасающего, его поведение в отношениях, а также то, как прошли его ранние годы. Таким образом, мы выделили четыре подвиды: излишне чуткий белый рыцарь, белый рыцарь в тусклых доспехах, утраченный/запуганный белый рыцарь и уравновешенный спаситель. Представленные подвиды не разграничены строго и включают в себя наборы черт, которые в отдельных случаях пересекаются. В описании каждого подвида отмечены преобладающие личностные черты спасающего. Тем не менее спасающий может и не соответствовать перечисленным чертам в полной мере – как в общем и целом, так и на определенном этапе жизненного развития. Например, бывает так, что белый рыцарь, получив некоторый опыт, пережив определенные события или столкнувшись с большими переменами, переходит из одной категории в другую.

Излишне чуткий белый рыцарь

Излишне чуткий белый рыцарь боится расставания с тем, к кому привязан. Он отзывается подобным страхом на многое: и на временную разлуку, и на холодность партнера, и на отсутствие одобрения с его стороны. Чтобы поддержать или восстановить эмоциональную связь с партнером, излишне чуткий белый рыцарь старается быть нужным, добрым или заботливым, а также вызывать у партнера положительный отклик. В итоге он только и делает, что силится доказать свою ценность как партнера и возлюбленного.

Излишне чуткий белый рыцарь чрезмерно переживает за партнера. Его волнение проявляется особенно ярко тогда, когда он не видит партнера или чувствует, что вынужден поддерживать и защитить его, ведь иначе ему будет плохо. Например, один излишне чуткий белый рыцарь переживал, что его партнер составил себе неудобное расписание и будет слишком сильно уставать. Возможно, волнение этого белого рыцаря и не было беспочвенным, однако стоило ему сесть за компьютер и составить для своего партнера удобную таблицу, как последний почувствовал себя униженным и возмущен. Если в таких случаях помощь белого рыцаря грубо отвергают, расценивают ее как унижение или помеху, он зачастую обижается, если не злится.

Как и большинство белых рыцарей, излишне чуткий втайне полагает, что успехи партнера – отчасти и его заслуга. Однако вместе с этим он воспринимает достижения партнера двояко. Излишне чуткий белый рыцарь боится отчуждения, а потому может посчитать, что его партнер, став успешным, перестанет нуждаться в отношениях или даже разорвет их. С точки зрения психологии, таким белым рыцарем руководит повышенная склонность к сопереживанию, чрезмерное ощущение вины и сильный страх отчуждения. Все вышеперечисленное может проявляться по-разному.

Сара

31-летняя Сара начала проходить терапию после того, как рассталась со своим парнем Питером через год отношений. Сара была настолько успешным финансовым консультантом, что в ее нищее детство едва удавалось поверить. Когда Саре было одиннадцать, ее отец-алкоголик остался без работы, а поскольку бросить пить ему так и не удалось, впоследствии его брали только на самые низкооплачиваемые должности и постоянно увольняли. Из-за трудно-

стей с деньгами мать Сары работала сверхурочно, а девочка тем временем следила за домом и двумя младшими братьями. Несмотря на все тяготы, Сара хорошо училась и поступила в колледж по стипендии. Ради высшего образования ей пришлось покинуть дом, однако она все время чувствовала себя виноватой за свой выбор.

Вспомнив годы в колледже, Сара осознала, что все ее партнеры были бедными студентами, которых она всячески поддерживала. Девушка помогала им с курсовыми, стирала их одежду, а одному даже погасила задолженность по кредитной карте. После колледжа Сара продолжила выстраивать отношения по тому же сценарию. Будучи финансовым консультантом, она постоянно помогала окружающим. С Питером Сара познакомилась, когда устроилась в небольшую компанию и стала консультантом в его отделе.

Беспорядок и финансовая путаница, с которой Сара столкнулась в отделе Питера, были лишь отголосками того, что творилось в остальной его жизни. Дома у него царил бедлам, с деньгами была настоящая неразбериха, а его положение на работе было очень шатким. Сара навела порядок и в его отделе, и в его жизни. Когда отношения перешли на новый уровень, Питер переложил на Сару большую часть обязанностей, заявив, что она справляется со всем лучше и быстрее его. Сара любила помогать людям, и ей нравилось то, как сильно она нужна Питеру и как тот ее ценит, однако постепенно в ней начало нарастать возмущение.

Когда Сара слегла с мононуклеозом и потеряла работоспособность на несколько недель, несамостоятельность и лень Питера довели ее окончательно. Не в силах преодолеть чувство вины, Сара предложила ему отдохнуть друг от друга. Питер обещал измениться и давил на то, что бросать его нечестно и что в одиночестве он погибнет. Мольбы Питера лишь усилили ту вину, которую Сара испытывала еще в детстве, и в итоге она, пусть и нехотя, решила на первый раз его простить. Однако уже вскоре Питер вернулся к своей прежней безалаберности, и Сара вновь попросила его уйти. На этот раз Питер рассвирепел и воскликнул: «Все равно ты никому, кроме меня, не сдалась!»

После этого Сара постоянно ходила заплаканная и плохо спала по ночам. Ее ужасала мысль о том, что она напрасно погорячилась и теперь всю жизнь будет одна.

Сара – пример излишне чуткого белого рыцаря, который с детства привык всех спасать. На нее еще в детстве возложили большую ответственность, а потому она выросла сильной, однако вместе с тем приучилась ставить на первое место не свои потребности, а чужие – и жертвовала собой в угоду окружающим. Поскольку в семье Сары было туго с деньгами и ее матери приходилось подолгу работать, девочка пожертвовала собственной свободой ради семьи. Покинув дом, Сара смогла получить высшее образование и добиться успеха, но ее никак не отпускало ощущение вины. Она непрестанно искала отношений, которые позволили бы ей успокоиться и стать тем спасителем, которого когда-то недоставало ей. Питер распознал слабости Сары и потому позднее смог озвучить главный ее страх – что ее больше никто и никогда не полюбит.

Белый рыцарь в тусклых доспехах

Этот белый рыцарь желает, чтобы его любили и ценили. Собственного неполноценного самовосприятия, которое развилось в нем из-за событий детства, не хватает, чтобы поддерживать его самооценку. В детстве белый рыцарь в тусклых доспехах зачастую дразнит или стыдит сверстников, однако в глубине души презирает самого себя. Если в отношениях его обожают и превозносят, он ощущает себя сильным и нужным. Он всеми силами скрывает собственную уязвимость, страх или одиночество, а также ощущение стыда и собственной неполноценности. Для белого рыцаря в тусклых доспехах чрезвычайно важно осознавать себя умелым и привлекательным любовником. Желая поднять собственную самооценку, он превозносит партнера и

сводит любое общение с ним к сексу. Порой случается так, что этот белый рыцарь ждет от партнера слишком многого и, если тот не в силах оказать ему необходимую поддержку, зачастую склоняется к измене.

Белый рыцарь в тусклых доспехах нередко находит себе партнера, который, если брать общепринятые мерки, чем-то ощутимо от него отличается. Чаще всего это внешность, состояние здоровья, общественное положение или уровень достатка. Однако бывает и так, что этот белый рыцарь имеет неправдоподобное или приукрашенное представление о личности партнера или о его возможностях (то есть преувеличивает его способности).

Как бы то ни было, в отношениях белый рыцарь в тусклых доспехах в первую очередь ищет любви и восхищения, и он готов на все ради того, чтобы добиться обожания со стороны партнера и тем самым исцелить раны собственного прошлого. К сожалению, усилия этого рыцаря тщетны, поскольку пустота в душе не позволяет ему верно принимать любовь и восхищение, из-за чего он требует от партнера все большего и разочаровывается все сильнее.

Том

33-летний Том начал проходить терапию, когда его супруга Николь подала на развод после четырех лет брака со словами, что Том «слишком несамостоятелен». Том уже слышал подобное от своих прежних партнерш и, чтобы разобраться, в чем его ошибка, решил обратиться за помощью.

По неким причинам Том испытывал трудности при обучении, из-за чего отличался от своих сообразительных родителей-биохимиков и двух успешных старших братьев. Когда Том был маленьким, отец часами силился вложить ему в голову знания и умения, а когда тот ничего не усваивал, срывался на крик, в ответ на который визжала уже мать из соседней комнаты: «Хватит! Ты ведь знаешь, что учеба дается Тому тяжело!» В конце концов отец бросил свои попытки и заявил, что Том – «позор их семьи». Мать зачастую унижала Тома еще сильнее, поскольку открыто выражала свое недовольство школьными преподавателями и не проявила ни капли такта, когда переводила сына в специализированный класс.

В средней школе Том увлекся спортом и отличился сразу в нескольких его видах. Сверстники начали уважать его, а старшие братья восхищались его заслугами. Однако родители полагали, что спорт – пустая трата времени, и приходили посмотреть на сына во время матча только тогда, когда старшим братьям удавалось упротить их. Благодаря своей одаренности в спорте Том смог поступить в местный колледж, где получил степень по физической реабилитации. Впоследствии он устроился работать в больницу в нескольких часах езды от родного города. Кроме того, Том вступил в окружные команды по бейсболу и футболу и вскоре стал местной знаменитостью.

На свидания Том в основном приглашал пациенток, с которыми знакомился на работе. Его возлюбленные зачастую были спортсменками, и, когда они оправлялись от травмы, он навязывал свою помощь уже в роли тренера, чем лишал девушек свободы. Том постоянно жаловался, возмущался и душил партнерш опекой, что в конце концов приводило к разрыву.

Он познакомился с Николь на вечеринке. До этого девушка попала в аварию и сильно повредила колено. Из-за боли ей порой было трудно подняться с кресла. Том это заметил и осторожно предложил свою помощь. После полугода свиданий они поженились. Николь работала помощником по административным вопросам в местной газете и гордилась тем, что ее муж – знаменитый спортсмен, а потому обратилась к своему редактору с предложением посвятить еженедельную колонку новостям о местных спортивных командах. Получив согласие редактора, Николь начала работу над колонкой, которая немедленно завоевала любовь многих читателей.

Николь начала посещать самые разные матчи, причем не только те, в которых участвовал Том, и последнего стало возмущать то, что супруга уделяет внимание другим спортсменам. В итоге он постоянно делал Николь замечания и искал недостатки в ее колонке. Однажды Николь без предупреждения явилась на матч Тома и обнаружила, как он заигрывает и целуется с одной поклонницей. Тот заявил, что Николь сама виновата, поскольку не уделяет достаточно внимания ни ему, ни его интересам. После нескольких ссор по этому поводу Николь подала на развод.

Поскольку в детстве Том испытывал трудности в учебе и не получал должной поддержки от сосредоточенных только на себе родителей, в нем развился глубинный стыд. Отец считал его «позором семьи», а мать, пусть и из благих побуждений, слишком неумело вмешивалась в его жизнь, из-за чего Том окончательно убедился в собственной неполноценности и привык винить окружающих во всех неудачах.

Склонность Тома искать отношений с пострадавшими женщинами исходила из его желания всем руководить, быть нужным и вызывать восхищение. Однако Николь оказалась независимой, способной в нужную минуту ставить свои потребности на первое место. Из-за того, что Том всегда нуждался в чужом восхищении, думал лишь о себе и испытывал глубинный стыд, поведение Николь показалось ему неприемлемым, и в итоге он сделал то же самое, что и его отец когда-то, – начал осуждать и унижать близкого человека.

Устрашающий/запуганный белый рыцарь

Представители этого подвида белых рыцарей наверняка испытывали в детстве непреодолимый страх и стыд. Большинство из них еще в раннем возрасте пережили травмирующий опыт, который мог включать в себя сексуальное, эмоциональное или физическое насилие. Чрезвычайно нелегкое детство не позволило этим белым рыцарям выработать навыки здоровой борьбы с психологическими трудностями.

Из-за пережитых в детстве событий устрашающий/запуганный белый рыцарь знает, как управлять действиями родителей, учителей и сверстников. Возможно, он обманывал и задирали окружающих и, скорее всего, думал, что заслуживает особого отношения, – все это позволяло ему временно справляться с собственным стыдом и страхом, поскольку в минуту превосходства над другими он ощущал себя сильным и особенным. Отголоски нездорового поведения остаются с таким белым рыцарем и во взрослой жизни. В попытках справиться со своим стыдом или страхом он действует так, чтобы страшно или стыдно было окружающим.

Устрашающий/запуганный белый рыцарь по-разному передает собственное ощущение пустоты, ревности, стыда, злости и страха, что его бросят. Например, он может обвинять партнера, озвучивать его недостатки или высмеивать его, тем самым перенося собственный стыд на близкого человека. Устрашающий/запуганный белый рыцарь нередко давит на партнера через секс и ревнивое поведение.

Лекси

25-летняя Лекси пришла к психотерапевту по распоряжению суда. Ее частые громкие ссоры с молодым человеком, Джейсоном, сопровождались разрушениями и физическим насилием, а потому оканчивались порчей имущества и телесными повреждениями. Лекси без тени стыда признала все обвинения, однако оправдала свои действия так: «Выходит, я должна была сидеть и терпеть?»

Мать Лекси была проституткой и обеспечивала троих: себя, дочь и своего любовника-сутенера. Лекси некому было защититься от сексуальных и физических домогательств со

стороны любовника матери, поскольку та принимала наркотики и зачастую оказывалась в невменяемом состоянии. Когда Лекси было восемь, она рассказала матери правду о домогательствах. Та потребовала от любовника ответа, однако он настолько сильно ее ударил, что она потеряла сознание из-за сотрясения мозга.

Увидев свою мать без чувств, Лекси пришла в такой ужас, что поклялась никогда и ни за что больше ей не жаловаться. Через несколько месяцев учитель заметил на руках и ногах Лекси синяки и доложил об этом в отделение службы опеки. В итоге Лекси забрали от матери и передали опекунство двоюродной тете, которая работала библиотекарем в соседнем городе. Вскоре после этого мать Лекси скончалась от передозировки, в чем, как считала Лекси, был виноват тот самый любовник.

Тетя приняла Лекси с распростертыми объятиями, однако в начальной и средней школе девочку то и дело наказывали за драки, сквернословие и травлю других учеников. В шестнадцать Лекси стала членом банды, которая в основном баловалась наркотиками и угоняла автомобили. В семнадцать девушка подхватила гонорею, но до последнего не обращалась к врачу и в итоге осталась бесплодной.

Тетя помогла Лекси открыть автосервис, и та ненадолго забыла о своих товарищах из банды, бросила наркотики и начала вести целомудренную жизнь. Но когда тети не стало, Лекси вновь начала принимать наркотические вещества и спать с кем попало.

Джейсона Лекси буквально нашла на обочине. Он стоял и смотрел на двигатель своего автомобиля, совершенно потерянный и озадаченный, и понятия не имел, что ему делать, а Лекси как раз проезжала мимо. Она остановилась и предложила Джейсону помощь, и уже вскоре двигатель завелся. 22-летний Джейсон работал в местном продуктовом магазине. Его родители были заядлыми свингерами и бессердечно дразнили сына за то, что его смущает их безнравственное поведение. В итоге Джейсон почти не имел любовниц и испытывал болезненную страсть к интернет-порнографии. Лекси показалась ему настоящей богиней, которой не страшны никакие задачи и трудности. Джейсон показался ей «по-щенячьи милым», и она с удовольствием познакомила его с миром секса и легких наркотиков. Вскоре они съехались.

Поначалу все было хорошо. Неопытность Джейсона распаляла Лекси, и ей нравилось «быть сверху», однако со временем покорность партнера начала ее разочаровывать. Лекси думала, что с администратором магазина Джейсон ведет себя «как тряпка», и, когда партнер поздно возвращался домой, устраивала ему взбучку. Как-то раз она позвонила этому администратору и попросила не задерживать Джейсона, чем поставила карьеру последнего под угрозу. При этом она была неистово против того, чтобы платить за продукты питания, поскольку, по ее мнению, Джейсон имел право «просто брать их» из своего магазина. Не выдержав давления, Джейсон вновь увлекся порнографией, из-за чего Лекси испытывала одиночество, обиду и злость. В ответ на равнодушие Джейсона она жестоко его оскорбляла, и тот вынужден был реагировать. Такие ссоры неизменно приводили к тому, что соседям Джейсона приходилось вызывать полицию.

Детская травма закономерно привела к тому, что Лекси начала вести себя как сильная и независимая личность. В детстве она справлялась с ужасом через травлю и запугивание других детей. Кроме того, Лекси несла на себе неподъемное бремя вины и стыда за то, что рассказала матери о домогательствах и навлекла на нее гнев любовника; что нарочно не стала прятать синяки и позволила забрать себя из дома, оставив мать одну и без защиты. Став подростком, она нашла утешение и поддержку в таких же запуганных подростках, которые в ответ на собственный страх запугивали других.

Очередной жертвой запугиваний Лекси стал трусливый Джейсон, который в минуты противоречий не стремился отстаивать свои права, а предпочитал уходить в себя. Лекси раскрепостила Джейсона и помогла ему обрести уверенность в себе, однако в итоге не смогла исцелить

его от пережитого в детстве. Равнодушие Джейсона приводило ее в отчаяние, а на отчаяние она привыкла отзываться одинаково нездорово – обращая страх в злость и ярость.

Уравновешенный спаситель

Уравновешенный спаситель чуток к чужим бедам и бескорыстен во имя бескорыстия. Он открыто поддерживает партнера и не чувствует себя противоречиво, когда тот добивается успеха. Уравновешенные спасители – это здравомыслящие, щедрые мужчины и женщины, которых уважают окружающие. Они выбирают себе ответственных и самостоятельных партнеров и получают от отношений столько же, сколько вкладывают в них. Уравновешенный спаситель готов разделить со своим партнером и радость, и горе. Он помогает, когда его просят, и при этом ведет себя открыто и дружелюбно, не пытаясь задеть партнера или надавить на него. Если белые рыцари воспринимают успехи партнера как угрозу, то уравновешенный спаситель искренне радуется за любимого человека. Он может втайне немного гордиться тем, что помогал партнеру на пути к достижениям, однако не стоит у него на пути, позволяя ему насладиться заслуженной наградой.

Грег

Грег, 43-летний администратор в больнице, пришел на консультацию вместе с супругой Линдой, с которой они прожили двенадцать лет. Оба, но в особенности Грег, хотели узнать, как сообщить детям о том, что Линду кладут в больницу из-за рака шейки матки.

Когда Грегу было шесть лет, у его матери обнаружили лимфому. Поскольку современное лечение могли предоставить только в четырех часах езды от принадлежавших семье Грега дома и молочной фермы, его матери пришлось на год переехать в другой город. Грег, его восьмилетняя сестра и отец посещали мать раз в три недели. Испугавшись нездорового вида матери во время первой встречи, мальчик расхотел ехать к ней снова. Однако отец настоял на том, чтобы Грег продолжал навещать маму, ведь иначе та расстроится.

Мать Грега сумела перебороть болезнь и после лечения возвратилась домой. Когда Грег был подростком, его отец начал пить: он часто бормотал что-то о «разбитых мечтах» и засыпал перед включенным телевизором. Мать Грега неожиданно увлеклась фондовой биржей и, грамотно вкладывая небольшой доход с продажи молочной продукции, накопила обоим детям на колледж.

Вскоре после того, как Грег получил степень в области общественного здравоохранения, умер его отец. Из-за потери Грег начал злоупотреблять алкоголем. Получив предупреждение за то, что он управлял автомобилем в нетрезвом состоянии, Грег решил бросить пить и углубился в работу. Затем он познакомился с Линдой, которая имела замечательную должность, друзей и сбережения, но до сих пор не нашла своего «суженого».

«Грег, – сообщила она, – спас меня от участи старой девы». Однако Грег поспешил отмахнуться от ее слов. Он сказал, что Линда всегда была «сильной, способной и замечательной женщиной». Они поженились, у них появились две дочери, и все шло хорошо. Пара научилась обсуждать любые трудности и не держать друг на друга зла. Линде казалось, что Грег ее балует: «Если идет дождь, а я до безумия хочу печенья, он все равно бежит его покупать». Грег видел в Линде великолепную спутницу, благодаря которой его жизнь стала светлее и спокойнее. Их сексуальная жизнь то прибавляла, то убавляла в увлекательности, но если кто-то из них не желал близости, второй никогда не воспринимал это на свой счет.

Когда Линда заболела, Грег оставался все таким же заботливым и чутким. Он читал о ее недуге в интернете, спрашивал у знакомых врачей о возможностях лечения и изменил расписание работы и командировок таким образом, чтобы посещать врача вместе с супругой. Болезнь

Линды сильно огорчала Грега, однако он решил верить в лучшее и жить дальше, ведь если он даст волю страху, от него не будет толку. Грег также заявил, что Линда «прекрасно держится, несмотря на происходящее».

Грег оказался уравновешенным спасителем. Он выбрал хорошего партнера, друга, супругу и возлюбленную. Болезнь Линды вывела жизнь Грега из равновесия, однако он восстановил былое умиротворение, решив, что забота о супруге во время лечения важнее, чем работа. Впоследствии Грег проявил обретенную еще в детстве чуткость и обратился к специалисту, чтобы грамотно помочь собственным дочерям.

Грег вырос уравновешенным спасителем, но при этом его детство было далеко не самым прекрасным: мальчику пришлось пережить травму, вызванную временной разлукой с матерью и ее болезнью. Однако рядом с Грегом всегда был отец, а мать стойко боролась с недугом, из-за чего мальчик понял, что его родители сильные, а потому ему нечего бояться. Когда отец заставил Грега посещать мать, тот испытал приступ вины, но при этом усвоил, что способен взять себя в руки и забыть о собственном страхе ради близкого человека. Именно поэтому впоследствии Грег так трепетно заботился о Линде.

После смерти отца Грег пытался залить алкоголем горе, вину и мысли о том, что он так и не осчастливил его. Кроме того, выпивка будто бы позволяла Грегу связаться с покинувшим его отцом, пусть при этом и грозила неприятностями. К счастью, Грег помнил, насколько сильным его отец был в прошлом и как стойко мать боролась со своим недугом. Осознав, что он ступил на скользкий путь, Грег успешно свернул с него – а именно, перестал пить и выстроил здоровые отношения с партнером.

Временные белые рыцари

Временные белые рыцари – это люди, которые когда-то состояли в высокофункциональных отношениях, но затем под влиянием какого-то потрясения (такого, как потеря работы, болезнь или смерть близкого человека) приобретают нездоровое желание «спасать» своего партнера. Используя термин «синдром белого рыцаря», мы подразумеваем хроническую необходимость спасать своего партнера в близких отношениях. Временные белые рыцари не спасают партнера постоянно и на самом деле не входят ни в один из вышеописанных подвидов белых рыцарей. Однако мы встречали множество людей, которые преследовали нездоровое желание спасать партнера лишь какое-то время, поэтому опишем один подобный случай ниже, но в дальнейшем касаться данной темы не будем.

Дженис

Дженис пришла к психотерапевту, поскольку не знала, как ей быть с тем, что она уже восемь месяцев изменяет супругу со своим преподавателем игры на гитаре, Адамом. Двадцать пять лет она была счастлива в браке с Джимом, однако только в Адаме, по ее мнению, нашла «родственную душу». В пятилетнем возрасте Дженис пережила травму: она обнаружила, что ее шестимесячная сестра, которая лежала в кроватке, мертва. После этого мать Дженис впала в глубокую депрессию, из-за чего несколько раз попадала в больницу. Поскольку мать отсутствовала в жизни Дженис и в прямом, и в переносном смысле, о ней заботилась бабушка по отцовской линии. Она жила с Дженис до тех пор, пока не умерла – девушка тогда уже училась в колледже.

Несмотря на тяжелое детство, Дженис была счастлива в браке и описывала Джима как «любящего отца и мужа». У них были общие увлечения и два здоровых сына; они с мужем были

вежливы и обходительны друг с другом. Кроме того, Дженис всю жизнь занималась общественной деятельностью и разработала образовательную и культурную программу для местных школ.

Незадолго до пятидесятилетнего юбилея Дженис пережила череду потрясений: ее младший сын отправился в колледж; отец сломал бедро, но отказался ехать в дом престарелых; сама Дженис проиграла в выборах в местный школьный совет, из-за чего обиделась на единомышленников и все силилась понять, где же просчиталась. Именно в это нелегкое время и закрутились ее отношения с Адамом.

Адам по меньшей мере однажды оказывался в психиатрической лечебнице, принимал легкие наркотики и нередко занимал деньги на квартплату. Дженис понимала, что Адам ненадежный, и знала, что бросать ради него прежнюю жизнь глупо. Однако отношения с Адамом были для нее словно глоток свежего воздуха, и ее безудержно тянуло к нему. Она несколько раз пыталась порвать с ним и остаться не более чем друзьями, но все равно не выдерживала. Дженис надеялась, что терапия поможет ей разобраться в своем поведении и «зависимости» от Адама, а также подскажет, как разорвать эти отношения окончательно.

В раннем детстве Дженис переживала тяжелые потери, вину и стыд. Повзрослев, она смогла понять, что не виновата ни в гибели сестры, ни в депрессии матери, вот только в детском возрасте, как обычно бывает, приняла всю ответственность за происходящее за себя. Забота бабушки по отцовской линии успокоила ее сердце, а после свадьбы с Джимом она жила счастливой и полноценной жизнью. Разве смогла бы Дженис ввязаться в отношения с Адамом, если бы на нее не обрушились события, которые пробудили в ней воспоминания о детских травмах?

Когда Дженис не выбрали в школьный совет, то в ней проснулись ощущения стыда и беспомощности, которые она испытывала еще в детстве. То, что ее сын отправляется в колледж, в действительности указывало на ее родительские заслуги, однако радость омрачали воспоминания о смерти сестры и сопровождавшее ее ощущение вины. Кроме того, Дженис приходилось заботиться об отце, из-за чего в ней проснулось то отчаяние, которое она испытывала, когда не могла осчастливить собственную мать. Возможно, к и без того многочисленным переживаниям добавились мысли о неизбежности смерти, которые вполне уместны перед пятидесятилетием. Поскольку отношения с Адамом выглядели запретными, они вызывали у Дженис трепет и возбуждение, которые отвлекали ее от тревоги. Явно нездоровое поведение Адама напоминало Дженис о матери, из-за чего у нее появилось желание «спасти» любовника, доказать, что она способна кому-то «помочь», и тем самым оправиться от травм прошлого.

Спаситель нуждается в спасении?

Теперь, когда мы перечислили основные черты белых рыцарей, хотелось бы отметить, что порой бывает сложно определить, кто из партнеров – белый рыцарь. Порой стоит изучить развитие отношений между партнерами подробнее, как обнаруживается, что тот, кто казался белым рыцарем, на самом деле им не является, а вот его партнер – наоборот.

Мы уделим основное внимание тем партнерам, которые в отношениях в подавляющем числе случаев исполняют роль белого рыцаря. Возможно, вам покажется, что вы одновременно похожи и на белого рыцаря, и на его партнера. В восьмой главе мы разберем, способен ли белый рыцарь меняться местами со своим партнером.

Синдром белого рыцаря

Если партнеры оказывают друг другу помощь и поддержку и в радости, и в горе, значит, между ними точно здоровые отношения. Разница между отношениями с уравновешенным спасителем и белым рыцарем заключается в том, что в уравновешенных, здоровых отношениях заботливый спасающий как сознательно, так и неосознанно помогает своему партнеру потому, что любит и ценит его.

Говоря о синдроме белого рыцаря, мы имеем в виду нездоровое поведение, которое свойственно излишне чуткому белому рыцарю, белому рыцарю в тусклых доспехах или устрашающему/запуганному белому рыцарю. Самооценка белых рыцарей зависит от того, насколько охотно окружающие воспевают их подвиги. Поскольку самоощущение белого рыцаря зависит от чужой слабости, он доволен собой лишь тогда, когда приносит нуждающемуся в нем партнеру облегчение, удовольствие или счастье. Белый рыцарь не способен положиться на нерушимое и здоровое представление о себе, а потому его самооценка всегда в опасности, а отношения, в которых он состоит, дисфункциональны.

Синдром белого рыцаря возникает у человека тогда, когда он пытается восстановить поврежденное самоощущение через спасение партнера, который, в свою очередь, поощряет и превозносит его. Белый рыцарь нуждается в постоянной привязанности, чувствительности и уязвимости своего партнера. К превеликому сожалению, в подобном постоянны лишь те партнеры, которые очевидно слабее белого рыцаря. В итоге белые рыцари нарочно выбирают себе таких партнеров, которые не способны ни исцелить их, ни тем более уберечь от повтора уже пережитого ранее сценария. Неудивительно, что зачастую белые рыцари вместо ожидаемой уверенности в конце концов испытывают только стыд и унижение. Во второй главе под названием «Из оруженосцев – в белые рыцари» вы узнаете больше о детстве белых рыцарей и о том, как оно пробуждает в белых рыцарях неугасимое желание кого-то спасти.

Поговорим о вас

Итак, возвратимся к ответам, которые вы дали на тест в конце вводной главы. Данный тест поможет вам изучить собственный опыт и поведение. Если большинство ответов совпадает с расположенным ниже ключом, то велика вероятность, что вы являетесь жертвой синдрома белого рыцаря.

Ответы на тест «Можно ли вас назвать белым рыцарем?»

1. В начале отношений партнер едва ли не молился на меня.

Да. Белому рыцарю необходимо чужое одобрение или восхищение, даже если при этом ему приписывают неправдоподобные или преувеличенные качества. Тем временем уравновешенные спасители нуждаются в том, чтобы партнер любил, ценил и хвалил их истинную суть.

2. Мне приходится тщательно продумывать свои слова и действия, чтобы не расстроить и не разозлить партнера.

Да. Излишне чуткие белые рыцари, белые рыцари в тусклых доспехах и устрашающие/запуганные белые рыцари зачастую выбирают партнеров, которые не умеют держать себя в руках, – психотерапевты называют таких людей «эмоционально неустойчивыми». Когда такой человек в очередной раз теряет власть над собой, белый рыцарь либо принимает на себя всю его ярость, либо ощущает вину за то, что довел его до отчаяния. Поэтому, несмотря на то что белые рыцари ощущают себя ведущими, на деле они ведомы партнером. Уравновешенный

спаситель, наоборот, верит, что его партнер способен и сам грамотно справиться со своими чувствами, а потому взаимодействует с ним честно и открыто.

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.