

Эмануэла Муриана, Тициана Вербитц

ЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Когда альтруизм
становится

патологическим



Современные методы в психотерапии

Тициана Вербитц

**Зависимые отношения.
Когда альтруизм
становится патологическим**

«И-трейд»

Вербитц Т.

Зависимые отношения. Когда альтруизм становится патологическим / Т. Вербитц — «И-трейд», — (Современные методы в психотерапии)

ISBN 978-5-00144-604-0

Книга, которую держит в руках читатель - это не просто техническое руководство и не сборник историй пациентов, а, скорее, эффективный инструмент для проведения исследований и ведения работы, это сборник материалов для размышления и точных практических рекомендаций для практикующего психолога. Это руководство будет полезно специалисту, целью работы которого является разрешение конфликтов, от которых страдает его пациент, а также будет интересно и любознательному читателю. Тому, кто хочет узнать о том, как самые благие намерения и избыточная готовность помогать другим могут привести к тяжелым страданиям и расстройствам, а также найти для них терапевтические решения. Книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся современной психологией. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-00144-604-0

© Вербитц Т.
© И-трейд

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	7
Глава 2	11
Почему трудно изменить сценарий	13
Глава 3	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Эмануэла Муриана, Тициана Вербитц
Зависимые отношения. Когда
альтруизм становится патологическим

© 2024, ООО «И-трейд»

Предисловие

Несомненное достоинство этой книги состоит в том, что её авторам удалось достойным восхищения образом достичь сложного уникального синтеза двух миров, внутри которых чаще всего и работают психотерапевты. С одной стороны, это мир практики, которая в настоящее время рискует утратить индивидуальный подход из-за все более частого использования техник и процедур в ущерб особенностям ситуации пациента, с другой – мир клиники, состоящий из бесконечных исследований и риторики, основанной на редких и неуловимых понятиях, лишенных связи с реальностью.

«Синтез» здесь понимается как преодоление противоположности позиций, в каждой из которых терапевт может увязнуть, особенно в тех случаях, когда взаимодействие врача и пациента сконцентрировано на теме, которой посвящены страницы этой книги. Эта тема не только является весьма актуальной, но и представляет своего рода лакмусовую бумажку, сигнализирующую о том, в каком состоянии на сегодняшний день находится человечество, по крайней мере, западное общество.

Фактически, книга выходит в период, характеризующийся вызывающей тревогу неграмотностью людей в сфере эмоций и чувств. Существенная незрелость в этой сфере как на уровне индивидуума, так и на уровне общества, является одной из причин распространенности психических расстройств. Поэтому размышления авторов данного труда представляются весьма своевременными и полезными.

Изложение характеризуется не только новизной рассматриваемых концепций – вне психологизма и псевдофилософских отступлений – но и ясностью изложения, а также ощутимым проявлением истинного человеколюбия, что представляет особенную ценность. Непременным правилом «ремесла» лечения является подлинная преданность своему делу. Стиль повествования определяется и десятилетиями клинического опыта авторов. Всё это делает данную научную публикацию доступной для понимания в том числе и неспециалистам.

Книга, которую держит в руках читатель, – это не просто техническое руководство и не сборник историй пациентов, а, скорее, эффективный инструмент для проведения исследований и ведения работы, это сборник материалов для размышления и точных практических рекомендаций для клинициста. Это руководство будет полезно специалисту, целью работы которого является разрешение конфликтов, от которых страдает его пациент, а также будет интересно и любознательному читателю. Тому, кто хочет узнать о том, как самые благие намерения и избыточная готовность помогать другим могут привести к тяжелым страданиям и расстройствам, а также сможет найти для них терапевтические решения.

Маттео Рампин

Глава 1

«Кто я?»

Знаешь ли ты самого себя? Ты сможешь ответить «да», не боясь совершить ошибку, только если видишь в себе больше недостатков, чем видят другие.

Фридрих Кристиан Хеббель

Существуют затруднения, которым пациенту иногда сложно дать определения. Существуют критические состояния, которые выражаются как проблемы в отношениях. Существуют проблемы, которые выражаются в виде симптомов. И, наконец, симптомы могут быть объединены в расстройство или патологию.

Также часто бывает, что пациенты обращаются за помощью в связи с возникшими инвалидизирующими проблемами или симптомами, которые, как обнаруживается в процессе работы, представляют собой лишь верхушку айсберга. Кризисная ситуация, даже будучи разрешенной, приводит к патологии, которая вначале даже не подозревалась или не была очевидна. Ситуации возникают снова и снова, как сюжет, используемый из раза в раз в самых различных фильмах, иногда тривиальных, порой комичных, а в иных случаях и драматичных.

Клиническая работа терапевта с пациентом переопределяет восприятие им заявленной проблемы. В нашей практике мы с удивлением обнаруживаем определенный тип проблем, все более часто встречающийся и подчеркивающий относительную хрупкость того, что сами пациенты называют ускользающей идентичностью. Это проявляется в том, что они сами не знают, как ответить на вопрос «Кто я?». Они испытывают непреходящее чувство растерянности и заявляют о наступлении кризиса. Им присущи ощущения, возникающие в момент осознания проблемы.

Идентичность – это термин, который относится к сложным психологическим концепциям и относится как минимум к трем аспектам. Во-первых, это физическая идентичность, то есть аспекты, которые характеризуют физическую сторону человека: высокий, низкий, худой, толстый, блондин, брюнет и так далее. Во-вторых, это характеризующие его особенности невербального общения, то есть каким образом человек общается посредством мимики лица и языка тела. В-третьих, это социальная идентичность, то есть такие характеристики человека как возраст, семейное положение, профессия, культурный уровень; это те характеристики, с помощью которых другие люди идентифицируют человека в основном согласно его статусу или социальной роли («Антонио – юрист, он живет в Риме, с ним вместе работают тринадцать коллег; он женат, у него двое детей» и так далее¹), а также те, с помощью которых сам человек идентифицирует себя. Личностная идентичность¹ – это совокупность типичных характеристик индивида, которые отличают его от других и характеризуют его.

Но личностная идентичность постоянно перестраивается: на протяжении всей жизни мы добавляем, убираем или изменяем свои качества, черты, интересы и способности. Это наш образ самих себя, представление о нашей субъектности, которое уходит корнями в детство и вытекает из отношений с родителями и другими людьми, а также из отношений в социуме, воспринимаемых как значимые в прошлом и настоящем. Идентичность – это конструкция, создаваемая памятью из впечатлений и отношений в настоящем и прошлом человека. Она не

¹ Личностная идентичность (иногда ее называют личной или персональной) – это совокупность представлений, убеждений и ощущений, которые человек имеет о себе, включая свои ценности, предпочтения, социальную роль, гендерную идентификацию, этническую и культурную принадлежность и другие характеристики, определяющие его личность (*прим. пер.*).

является данностью, как если бы каждый из нас воспринимал себя как некую унаследованную, приобретенную и желаемую идентичность.

Образ себя создается не столько при взаимодействии с другими людьми, сколько именно другими людьми. Задумайтесь на минутку: с ранних лет окружающие нас люди говорили нам, какие мы, например: «Ты молодец». При этом все те коммуникации, которые позволяют человеку чувствовать себя принятым значимыми взрослыми, являются обязательными для процесса развития совместно с требованиями соответствовать ряду поведенческих норм. Если же доминирующим посланием родителей является «Ты должен быть другим», то ребенок с большой вероятностью вырастет неуверенным в себе; то же самое происходит, когда родители холодны или неспособны выработать простые и ясные правила. «Другие видят нас и описывают нам нас в качестве образа, который мы затем принимаем на себя» (Джервис, 1977).

Личностная идентичность может быть позитивной, если субъект положительно оценивает себя, и негативной в противоположном случае.

Многие вещи, которые мы делаем ежедневно, укрепляют или ослабляют наше чувство идентичности. Сохранение личностной идентичности важно и необходимо: человек, который чувствует себя неустойчиво – вплоть до того, что его личностная идентичность может находиться под угрозой – не может адекватно функционировать, эффективно взаимодействовать с другими, теряет чувство связи с реальностью. Устойчивое чувство идентичности является важнейшим условием осознания себя живым и способным каким-то образом справляться с трудностями, которые преподносит нам повседневная жизнь. Чувство хрупкой идентичности может возникать из-за повторяющегося опыта дискомфорта или в связи с недавним болезненным опытом. Например, чувство негативной идентичности может возникнуть после прекращения любовных отношений или внезапной потери работы, тяжелой утраты и так далее. В этом смысле понятие идентичности напоминает другое, с которым оно идет «рука об руку»: понятие самооценки.

В последние годы мы являемся свидетелями настоящей «эпидемии неуверенности», которая, по словам Роберты Миланезе (2020) может затронуть все сферы жизни: люди каждый день живут в страхе оказаться не на высоте, то есть не соответствовать ожиданиям других и самих себя, и постоянно находятся в поиске утраченного или никогда не имевшегося самоуважения.

Самооценка – широко используемый термин, которым порой злоупотребляют; понимание этого явления имеет долгую историю теоретических разработок. Можно сказать, что это взгляд человека на самого себя («Я способен или я не способен», «Меня любят или меня не любят», «Меня уважают и ценят или нет?»), а результатом процесса самооценивания может быть завышенная самооценка или, наоборот, низкая самооценка, обесценивание себя.

Когда динамика самооценивания функциональна, она характеризуется адаптивными колебаниями, позволяя, таким образом, корректировать свое поведение в качестве ответной реакции на ошибку, не принижая и не «закапывая» себя», или радоваться своему успеху, не впадая в уверенность, что мы всемогущи; то есть иногда мы чувствуем себя более способными, более правильно поступающими, а иногда менее. Однако искажения восприятия могут привести к ужесточению суждений о себе: «Я определенно неспособный» или: «Другие люди определенно считают меня неспособным!». Наш разум, по сути, подобен линзе: мы как будто смотрим на себя, других людей и мир через очки, которые могут изменять, деформировать, расширять или искажать то, что мы наблюдаем. Если суждение постоянно воспринимается как негативное, самооценка может «ухудшиться» до такой степени, что перерастет в презрение к себе, как бывает при некоторых состояниях угнетенности и депрессии. Напротив, чрезмерно положительную – гипертрофированную – оценку себя по отношению к окружающему миру мы можем обнаружить при определенных маниакальных состояниях, при которых человек ставит себя выше других, недооценивая их.

Если идентичность создается другими, то самооценка – это то, что мы думаем о себе сами: «Я способен...» (самооценка) – «Я способный человек» (идентичность). Идентичность и самооценка находятся друг с другом в круговой взаимосвязи: одна поддерживает другую и наоборот, либо они могут навредить друг другу, лишив человека ресурсов или дестабилизировав его.

О понятиях идентичности и личности можно было бы написать очень много. Эти темы изучались в рамках психологии, начиная с двадцатого века, Фрейдом, затем Малером, Шпицем, Коутом и постфрейдистами. Они были предметом интереса и определений философии со времен Аристотеля до наших дней. Кажется, что представление о них постоянно развивается точно так же, как развивается наша идентичность. Непрерывный процесс трансформации...

Грегори Бейтсон в 1930-х годах, когда ещё занимался антропологией, сформулировал тезис о том, что психические процессы строятся во взаимодействии с тем, что нас окружает. Он утверждал, что люди не только нуждаются в других, чтобы жить, расти и размножаться, но даже не способны функционально мыслить и чувствовать, если находятся в состоянии длительного одиночества. Эмоции, как и мысли и мыслительные конструкции, возникают в диалоге с другими людьми, состоящем из жестов и физических контактов даже большей мере, чем из слов. Психические процессы и знания развиваются как во взаимодействии, так и в диалоге.

Мы никогда не сможем выучить иностранный язык, опираясь исключительно на радио или чисто голосовые программы на этом языке, такие как новости, интервью и передачи в целом, созданные для носителей языка (мы здесь говорим не о структурированных языковых курсах, в том числе основанных только на аудиоматериалах, например, изучение языка по «методу Пимслера»), но сможем его выучить с помощью телевидения или кино или средств массовой информации, где используются невербальные средства коммуникации, например, жесты. Немое кино широко использовало силу жестов, вызывающих воспоминания, иногда это применялось в преувеличенной мере, чтобы компенсировать отсутствие голоса и при этом все же вызывать сильные эмоции.

РевOLUTIONный тезис Бейтсона перевернул идею о том, что истинная сущность человека отождествляется с чем-то «внутренним» по отношению к самому индивиду, отделенным от всех других людей, находящихся «снаружи». Человек определяет себя как «контекстуальный субъект», то есть в отношении к самому себе, другим и миру. Это также означает, что ум и мозг – это не одно и то же; можно сказать, что ум относится к мозгу, как танец относится к опорно-двигательному аппарату. Речь идет о концепциях, которые навсегда оттолкнули Бейтсона от функционалистской антропологии, в рамках которой он делал первые шаги в науке, и которые станут основой для будущей психологии и системной психотерапии.

Позднее эта теория получит дальнейшее развитие в Институте психических исследований в Пало-Альто в Калифорнии; одним из основателем этого Института был Бейтсон и именно сюда уходят корнями теоретические основы нашей работы. Эти «корни» впоследствии «проросли» в Центре стратегической терапии в Аресцо среди более богатого ландшафта клинических подходов, дав начало совершенно новой, гораздо более четко сформулированной и стройной теоретико-прикладной модели.

Концепция «контекстуального субъекта» Грегори Бейтсона напоминает, как отношения могут изменять всех своих участников и влиять на них, для чего достаточно действия лишь одного из них; на основе этого можно утверждать, что человек создает свой ум и свою идентичность (и, следовательно, также свои страдания и симптомы) в отношениях и взаимодействии с другими людьми, где под взаимодействием понимается взаимное влияние между людьми или группами посредством коммуникативных процессов (вербальных, невербальных и так далее). Следовательно, именно над взаимодействием и нужно работать, чтобы облегчить дискомфорт. «Через личностную идентичность не только преломляется когнитивный и эмоциональный опыт восприятия человеком самого себя, но и он получает возможность производить

должным образом обработку и интеграцию соответствующей внешней и внутренней информации, например, имеющей отношение к соматике (проприоцептивной и диморфной) и системе отношений индивида (символической, выразительной и поведенческой), кодировать её в виде автобиографической памяти, придавая субъективной истории ретроспективную последовательность и будущую преемственность, а также выбирать и реализовывать репертуары поведения, наиболее подходящие для данной гендерной идентичности, развивая соответствующие социально передаваемые компетенции» (Сальвини, 1988).

Репертуары поведения, о которых говорит выше Алессандро Сальвини, приводят нас к формированию и применению на протяжении всей жизни определенных сценариев отношений. Они усваиваются посредством опыта и укрепляются при повторении, поскольку использование – даже неосознанно – того, что нам известно, дает нам уверенность, а безопасность – это наша основная потребность!

Глава 2

Сценарии отношений

Говоря о сценариях в этом контексте, мы имеем в виду сценарий отношений, имеющий целью поддержание внутреннего баланса, повышение или поддержание самооценки.

Термин «сценарий» отсылает нас к понятию сценария фильма или спектакля, где сюжет известен ещё до постановки. Посредством повторяющегося опыта люди учатся использовать свои ожидания для создания сценариев, которые облегчают когнитивные процессы и дают будущее ощущение безопасности на уровне межличностных отношений. Сценарии фиксируются в нашей процедурной памяти (где хранится такая информация, как например, умение ездить на велосипеде, держать равновесие в седле, шнуровать обувь – то есть те образцы действий, которые, несмотря на то что они не осознаются и не вербализованы, всегда готовы к использованию в случае необходимости) и приводятся в действие неосознанно.

Это образцы поведения (типичные и повторяющиеся), серии стандартизированных действий, стратегии, приобретенные через личный, межличностный и семейный опыт, которые субъект воспроизводит, поскольку они проявили себя эффективными в отношении определенных ситуаций. Их повторение, подкрепленное именно их функциональной эффективностью, приводит к закреплению их в качестве «автоматических механизмов». Будучи сформировавшимися, сценарии становятся своего рода фильтром при обработке информации, поступающей из окружающего мира, поэтому из всего, что в нем происходит, мы видим только то, что соответствует нашим сценариям (то есть нашему представлению, которое мы составили о нас самих и о том, что отвечает нашим потребностям). Таким образом, сценарии формируются исходя из опыта и закрепляются путем повторения. Отдельно взятый сценарий представляет собой преобладающий способ поведения, который при многократном успешном повторении становится автоматическим, а его запуск больше не требует участия когнитивных процессов. Сценарии становятся посредниками отношений с самим собой, с другими и с миром, и во взаимодействии этих трех систем они сохраняются или разрушаются.

Согласно теории привязанности, открытой британским психоаналитиком Джоном Боулби (1969), психологические паттерны, связанные с отношениями, формируются на основе реального опыта, пережитого в раннем детстве во взаимодействии со значимыми людьми, ответственными за заботу. Эти модели впоследствии приводят к возникновению определенных схем отношений или сценариев, с помощью которых ребенок развивает способность предвидеть события и вести себя в соответствии с ними. «И, таким образом, в процессе взаимодействия и отношений внутри семейной группы, в которую входит ребенок, ему отводится некое место в системе и формируется его система выборов, интересов и отношений» (А. Шутценбергер, 1998).

Еще одно определение сценария в психологии было дано Эриком Берном (1978), психологом-создателем транзакционного анализа, с целью обозначения комплекса защитных реакций, которые ребенок проживает, находясь в определенном контексте, создаваемом его родителями; например, это могут быть ситуации запрета, ограничивающие его самовыражение и проявление им эмоций. Это все те ритуалы в поведении детей, которые так хорошо известны родителям: капризы и истерики для получения желаемого, назойливые вопросы, обращение за помощью или отчаяние, когда нужно ложиться спать, «поведение хорошего ребенка» для достижения своих целей и так далее. Поведение, адекватное для детей, тем не менее, может сохраняться и в более старшем возрасте в качестве стратегий преодоления (стратегий адаптации и реагирования) при возникновении проблемных ситуаций.

Не так давно Джорджио Нардонэ (2010) дал описание семнадцати сценариям, к которым прибегают женщины в любовных отношениях, подчеркнув, как именно различные сценарии приводят к формированию типичных отношений, которые воспроизводятся с теми же характеристиками даже при смене партнеров. Именно сценарии отношений порождают ошибочное поведение в личной жизни, которое повторяется из раза в раз без шанса на избавление.

Исходя из всего этого, мы можем определить сценарий как сложный способ отношений, характеризующийся определенными психологическими стратегиями и поведением, который в случае эффективности укрепляет идентичность и самооценку индивида: другие меня ценят, и я чувствую себя способным. Однако он также может действовать как защитный режим, полезный (или который считается таковым) для предотвращения ситуаций, воспринимаемых субъектом как опасные, или же полезный для освоения стратегий поведения, с помощью которых можно преодолеть риски, связанные с отношениями, и, следовательно, избежать пугающего обесценивания.

В этой работе мы выделили несколько особенных сценариев, которые, похоже, имеют общий знаменатель: альтруизм как генератор различных проблем и расстройств. Это обширное понятие, изучаемое в рамках большого количества различных дисциплин, мы будем рассматривать не с точки зрения морали, этики или социальной ответственности, а исключительно с позиции, насколько это явление может привести человека к потере равновесия и серьезным затруднениям в жизни.

В рамках этологии альтруизм рассматривается как явление, относящееся не к поведению отдельной особи или вида в целом (животных, бактерий или вирусов), а только к деятельности гена, единственной целью которого является непрерывная репликация; и, как пишет в своей книге «Эгоистичный ген» биолог и этолог Р. Г. Докинз (1976), эгоизм генов вызывает альтруизм среди организмов.

Обычно в психологии под альтруизмом понимается поведение, характеризующееся заботой о других – вплоть до самопожертвования. Исследования социальной психологии сходятся к утилитарной теории, согласно которой долгосрочное альтруистическое поведение будет более выгодным, чем эгоистичное поведение. В частности, исследования подчеркивают такой полезный аспект, как социальное одобрение, которым всегда сопровождается альтруистическое поведение. Именно по причине социального одобрения и вознаграждения некоторые люди (в частности, теряющие идентичность, о которых мы упоминали в первой главе) могут создать сценарий отношений, отличающийся чрезмерным альтруизмом, считающимся ими гарантией уважения и одобрения.

Почему трудно изменить сценарий

Однако сценарии в какой-то момент могут перестать работать: автоматизм не адаптируется к ситуациям, отличным от тех, в которых он был эффективен раньше, или не адаптируется к ситуациям, которые изменяются на противоположные. Тем не менее, человек продолжает использовать эти сценарии, основываясь на безоговорочном убеждении, что, если они работали в прошлом, то будут работать и в настоящем. Это подобно привычке носить одну и ту же одежду для каждого случая, независимо от ситуации, например, надевать вечернее платье, отправляясь утром за покупками на рынок.

Таким образом, одобренный сценарий, включающий в себя определенные стратегии поиска решения проблемы, будучи неосознаваемым и устоявшимся, по причине чего человек не в силах отказаться от него, может превратиться в генератор затруднений, проблем или реальных психопатологических расстройств.

Определенное вознаграждение является непреодолимой потребностью для поддержания целостности идентичности и самооценки человека, и оно может подпитывать проявление чрезмерного альтруизма как средства обеспечения того и другого, превращая альтруизм в эгоистичный альтруизм, то есть направленный на удовлетворение своих потребностей. Преобладающая потребность быть признанным, любимым, иметь идентичность заставляет патологического альтруиста строить отношения болезненной зависимости с теми, кто оказывается под прицелом его альтруизма и кто, согласно его ожиданиям, должны с щедростью отвечать ему уважением и принятием. Объект, получающий столь огромный дар (будь это конкретный человек или группа лиц), становится в этой пьесе вторым актером, связанным с альтруистом прочной нитью. Он превращается в невольного соучастника этой патологической и порой смертельной ловушки, в которой чрезмерный альтруизм рождает зависимые отношения, подпитывающие его ещё больше: если патологический альтруист получает то, что хочет, он будет вынужден продолжать свою линию поведения, и, согласно злосчастной логике, давать «еще больше, чем раньше»; если же он не получает желаемое, то он все равно начинает делать ещё больше, полагая, что проблема в том, что дал недостаточно. И так до бесконечности. Так, стратегии, функциональные и эффективные в прошлом, будучи не адаптированными к меняющимся обстоятельствам, приводят к краху.

Глава 3

Сценарий «Реляционная проституция»: «Никогда не разочаровывай других!»

Все ценят тебя за то, кем ты кажешься.

Мало кто понимает, кто ты есть на самом деле.

Никколо Макиавелли

«Реляционная проституция» или «проституция в отношениях» – намеренно провокационное выражение, обозначающее чрезмерно альтруистическое поведение, являющееся широко распространенным явлением вкупе со своими последствиями.

Понятие «реляционная проституция» было придумано Джорджи Нардонэ (см. книги, выпущенные издательством «Ponte alle Grazie» в 2001 и 2014).

Поскольку нам не нравятся политкорректные двойные выражения, такие как «пациент/пациентка», «проститут/проститутка в отношениях», мы будем использовать их в одной форме, например, в форме слова женского рода как нейтральной, при этом мы подчеркиваем, что относительно данных категорий мы не проводим гендерную дискриминацию и что аналогичные роли могут быть у людей любого пола. Потребность быть любимыми и потребность быть популярными кажутся первичными социальными потребностями, но при этом потребность быть любимыми всеми является дисфункциональным проявлением.

«Именно необходимость утолять этот голод принятия и одобрения делает тех, кто страдает от него, заметными и популярными, поскольку они проявляют гиперготовность помогать другим, повышенное внимание к их потребностям, чувствительность и склонность к согласию» (Нардонэ, 2014). «В настоящее время «реляционная проституция» стала правилом, а не исключением: когда человек «занимается проституцией», проявляя чрезмерное согласие с другими, выражает чрезмерную готовность откликаться на просьбы других и чрезмерное внимание к сигналам, поступающим от окружающих, он теряет из виду самого себя и свои потребности, будучи чувствительным исключительно к обратной связи от других людей», – говорит в интервью Джорджи Нардонэ. Способ построения отношений, вероятно, укрепляется особенностями, типичными для нашего времени, характеризующимися ощущением ненадежности и сильной потребностью находиться под взглядом «Большого Брата» в социальных сетях.

Конечно, этот возможный сценарий может быть эффективным, если он применяется в течение короткого периода времени людьми, которые понимают, что, выход за рамки хорошего воспитания повышает риск перехода приемлемых границ и потери достоинства. Некоторым же удастся пользоваться сценарием как ключом, чтобы открыть нужную дверь, и тогда они радуются достигнутой цели: повышению зарплаты, желанному повышению по службе, чаевым и так далее. Другое дело, когда сценарий становится неосознаваемым, принимается как своя характерная черта и остается за рамками критичного мышления. Тогда он больше не нацелен на достижение конкретной и близкой цели или не ограничивается определенной сферой жизни человека, но почти всегда поражает все области его жизни, распространяясь по ним с разными результатами в зависимости от того, с кем субъект имеет дело. В этом плане весьма символичен старый фильм 1968 года с таким же символическим названием «Да, синьор» с Уго Тоньяцци в главной роли.

Альтруизм «проститутки в отношениях» имеет целью принятие «Я» субъекта другими: «Если я выражаю уступчивость, терпимость, готовность помогать, удовлетворять потребности других людей, то никто не будет критиковать меня и, тем более, отвергать меня. Наоборот, все будут меня любить, уважать и ценить». Альтруизм заканчивается удовлетворением эгоистич-

ной потребности в принятии и одобрении; огромный процент поведенческих актов человека, направленных не на физиологическое выживание, имеет единственную мотивацию: угодить другим.

Все это, однако, делает «проститутку в отношениях» полностью, хотя и неосознанно, зависимой от «потребителей её услуг», которые получают право «большого пальца», то есть право отказа или угрозы отказа («Мы могли бы лишить вас вашей доброжелательности. Подумайте об этом!»), в то время как «проститутка» попадает в ловушку и, возможно, все больше и больше отдает, совершая некие альтруистические действия, связывающие её ещё крепче с «бенефициарами», получателями выгоды, ставшими в какой-то мере её «хозяевами», от одобрения которых она теперь зависит. Важными свойствами «проститутки в отношениях» становятся щедрость и готовность помогать по отношению к ближнему, чем её ближние начинают пользоваться все больше и больше.

Избегать того, чтобы дверь, которую вы открываете, захлопывалась перед носом следующего за вами – безусловно, разумно, но придерживать её перед десятком следующими, входящими за вами людьми – это уже слишком. «Реляционная проститутка» тратит огромное количество своего времени, оказывая любезности, помогая, поддерживая, выслушивая не только близких людей, но и тех, кто не принадлежит к ближайшему кругу её друзей или родственников. Эти люди оценят то, что она делает для них, но, так как они не заперты в ловушке, в которой оказалась она сама, они, вполне вероятно, не почувствуют обязательств перед ней. И если это проявляется слишком явно, «проститутка» впадает в отчаяние, убитая горем и недоверием, произнося типичнейшую и символичную фразу: «И это при всем, что я сделал для него (нее, них и так далее)»; эта фраза отлично выражает ошеломление и изумление, а также то, что субъект не осознает конечные цели своего безумного альтруизма, видя лишь собственную доброту и чужую злобу, непризнанной жертвой – но никогда не соавтором – которой он себя ощущает.

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.