

# Подолати страх близькості

Щоб тебе не вдарили — вдар першим. Або вдягни непробивну броню на своє серце, щоб його не розбили. Чи врятує це від болю розчарувань? Авжеж. Та чи зробить це тебе щасливим? Навряд.

Щодня у коханні, побутовому спілкуванні, офісних контактах ми несвідомо застосовуємо «стратегії самозахисту» — механізми, які начебто рятують нас від ударів. А насправді стають на заваді хороших, близьких стосунків. Ми замикаємося, віддаляємося, ховаємося від повноцінного життя. Психологиня Ілсе Санд навчить вас розпізнавати та долати негативні стратегії захисту, деструктивний досвід минулого та страх відкривати внутрішнє «я». Як захистити себе ззовні і зсередини Як припинити ідеалізувати оточення Як усвідомити власні емоції Як відкрити внутрішнє «я»

# ПОДОЛАТИ СТРАХ БЛИЗЬКОСТІ



Ілсе Санд



Ilse Sand

# COME CLOSER

*On love and self-protection*



Jessica Kingsley  
Publishers

Ілсе Санд

ПОДОЛАТИ  
СТРАХ БЛИЗЬКОСТІ

ХАРКІВ **КЛУБ**  
2020 **СІМЕЙНОГО**  
**ДОЗВІЛЯ**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2020

ISBN 978-617-12-7821-9 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

### **Електронна версія зроблена за виданням:**

Перекладено за виданням: Sand I. Come Closer. On love and self-protection / Ilse Sand. — London: Jessica Kingsley Publishers, 2017. — 104 p.

Переклад з англійської *Тетяни Микитюк*

Дизайнер обкладинки *Петро Вихор*

### **Санд І.**

С18 Подолати страх близькості / Ілсе Санд ; пер. з англ. Т. Микитюк. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. — 128 с.

ISBN 978-617-12-7481-5

ISBN 978-1785922971 (англ.)

**УДК 159.9**

© Ilse Sand, 2013

© DepositPhotos.com / Depiano, обкладинка, 2020

© Rawpixel.com / Freerik, обкладинка, 2020

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

# Пролог

Працюючи пастором, а згодом психотерапевтом, я спілкувалася з багатьма людьми, які постраждали від любові — якщо їм ще пощастило знайти любов.

Мої лекції на тему любові та самозахисту показали, що існує великий інтерес до психологічних механізмів, яким підпорядковуються відносини, — і на етапі формування, і в повсякденному спілкуванні.

У цій книжці я описую, як виникають стратегії самозахисту, як вони можуть ставати на шляху хороших, близьких стосунків і як позбутися тих стратегій, що є небажаними.

Я дослідила, як стосунки можуть ставати глибшими і змістовнішими, якщо наважитися жити теперішнім з усією нашою вразливістю і відкинути зайву броню.

Праці на тему, в яку я заглибилась, адресовані професіоналам. Однак ця книжка написана більш доступною мовою, щоб її міг прочитати будь-хто. Водночас вона міцно ґрунтується на загальноприйнятих психологічних теоріях та на багаторічному досвіді психотерапевтичної роботи.

Наведені в цій книжці конкретні приклади здебільшого вигадані для наочності, але я використала в них ситуації й коментарі, з якими часто стикаюсь у ході роботи. Деякі з цих прикладів автентичні, і я переповіла їх без зазначення імен з дозволу клієнтів.

Сподіваюся, що ці знання, які змінили на краще моє життя і життя моїх клієнтів, принесуть користь значно ширшій аудиторії, а не лише тим, хто читає професійні праці або проходить курс психотерапії.



# Вступ

Чому не всі ми перебуваємо в динамічних, любовних взаєминах? Чому так багато людей самотні або ж їхнім стосункам бракує близькості та справжньої турботи одне про одного?

Відповісти на це питання можна по-різному. Наприклад, що ми використовуємо стратегії самозахисту, щоб обманути себе і приректи на невдачу у відносинах.

Усі, хто працює у сфері психотерапії, знайомі зі стратегіями самозахисту. Клієнти використовують різні методи, щоб віддалитися від інших людей, уникнути детального аналізу свого життя, придушити внутрішні почуття, думки, знання або бажання.

На різних етапах ці стратегії були відомі під різними назвами. Фройд називав їх «захисними механізмами» (*abwerf*). Когнітивна терапія працює з концепцією «копінг-стратегій», що іноді описує ті самі спостереження.

Навіть Сорен Кіркегаард, який сформулював свої ідеї більш ніж за півстоліття до Фройда, помітив цей феномен. Він писав, що в людей є дивовижна здатність заплутувати свої знання. Кіркегаард не досліджував, як саме це відбувається. Зараз нам відомо про це більше.

Я вирішила називати ці маневри — які ми використовуємо, щоб приховувати найочевидніші речі або дистанціюватися від внутрішнього «я» та інших людей, — «стратегіями самозахисту». Під цим я маю на увазі будь-які дії, що до них вдається людина (свідомо, а частіше — несвідомо), щоб уникнути близькості з оточенням або зі своєю внутрішньою та зовнішньою дійсністю.

Самозахист включає такі дії, як відмова від куріння або носіння рятувальної жилетки в морі. Однак у цій книжці мене цікавлять ті стратегії самозахисту, за допомогою яких ми дистанціюємося від дійсності. Іноді вони бувають корисними. Але в інших випадках це створює проблеми.

Самозахист доречний тоді, коли він дозволяє вам дистанціюватися від надто інтенсивних почуттів.

Але та сама стратегія самозахисту може стати проблемою, якщо вона буде негнучкою чи ми несвідомо (повністю або частково)

дозволимо їй жити своїм життям.

Коли дистанція до внутрішніх переживань стає надто великою, це позначається на якості нашого життя та енергійності. А коли ми віддаляємося від обставин, у яких живемо, то перестаємо їх чітко бачити і наше життя стає складнішим.

Наприклад, одна зі стратегій самозахисту полягає в тому, щоб змінювати зовнішню дійсність у своїй уяві, і тоді ви самі, інші люди або ваші можливості здаватимуться вам кращими або гіршими, ніж є насправді. Ще один, конкретніший приклад: людина дихає недостатньо глибоко і не до кінця відчуває себе.

Стратегія самозахисту — це прийом, який колись дозволяв винахідливо вийти зі складної ситуації. Якщо в дитинстві вам часто доводилося вдаватися до стратегій самозахисту, в дорослому житті їх може нашаруватися так багато, що це унеможливить добрий емоційний контакт із собою або з іншими. Таким чином ви можете пропустити внутрішній розквіт, породжений любовним зв'язком.

Я сподіваюся, що ця книжка спонукатиме вас дослідити власні стратегії самозахисту і замислитися над тим, наскільки багатшим стане життя, якщо ви відмовитеся від деяких з них, наблизитеся до самих себе, до своїх життєвих обставин та інших людей і навчитеся отримувати більше задоволення на цьому шляху.

# Розділ 1. СТРАТЕГІЇ САМОЗАХИСТУ

Стратегії самозахисту, які цікавлять мене в книжці, — це ті маневри, за допомогою яких ми дистанціюємося від нашого внутрішнього життя, від інших людей і зовнішніх обставин. Надалі я використовуватиму термін «стратегія самозахисту» саме в такому значенні.

Можна навести такий приклад стратегії самозахисту. Ханну не взяли на роботу. Вона засмучена, але їй бракує енергії, щоб відчувати свій смуток просто зараз. Натомість вона вирішує подивитися трилер і трохи відірватися від думок. Таким чином вона дозволяє собі відпочити від дійсності, в якій опинилася, коли її кандидатуру відхилили.

Це не проблема, якщо пізніше Ханна дасть собі можливість прожити і втамувати смуток, повернувшись у «зараз». Інша річ, якщо вона використовує тільки цю стратегію для складних почуттів, ніколи не знаходить час і місце для того, щоб розслабитися та відчути свої справжні почуття. Вона буде постійно віддалена від свого «я», а це може спричинити емоційний стрес і брак повноцінної енергії. Якщо вона не усвідомить, що дистанціюється від своїх почуттів, проблема лише поглибиться, тому що в жінки не буде можливості змінити поведінку.

Більшість стратегій самозахисту формується в ранньому дитинстві. На той час це було найкращим виходом зі складної ситуації, який бачила маленька дитина. Згодом стратегії самозахисту можуть стати несвідомими. Вони застосовуватимуться автоматично, коли ми опинятимемося в ситуаціях, що нагадують нашу нерозв'язану дитячу кризу.

Це добре демонструє такий приклад. Матір Айріс часто страждала на депресію і говорила про свій біль, коли та була малою. Для Айріс слухати це було нестерпно. Дитина не здатна витримувати відчай дорослого, і їй страшно чути, що її піклувальник стикається з труднощами. Тому в доволі юному віці Айріс розробила стратегію

для таких ситуацій — вона повністю змінювала тему розмови, щоб відвернути увагу матері та спрямувати її думки в інше русло.

Зараз вона не розуміє, чому діти не розповідають їй про свої проблеми. Коли Айріс у них про це запитує, зазвичай вони кажуть, що раніше робили такі спроби, але вона переводила розмову на інше.

Якби Айріс записала одну з цих розмов, то, мабуть, почула б, як змінює тему розмови — сама того не усвідомлюючи, — коли стикається з кризою або болем близької людини.

Звичайно, коли ми несвідомо використовуємо такі стратегії самозахисту, це може завадити близькості у стосунках.

Якщо Айріс усвідомить і побачить цей патерн<sup>1</sup>, який раніше підтримував її психологічну рівновагу, а зараз перешкоджає довірливим відносинам з дітьми, це стане важливим кроком на шляху до змін.

## Методи виживання

Стратегія самозахисту найчастіше є методом виживання.

Наприклад, коли Анна була дуже маленькою, батьки негативно реагували на її спроби привернути до себе увагу. Зокрема, вони казали, що дівчинка поводить себе настирливо, або ж Анна помічала стрес і дискомфорт у їхніх очах. Це було настільки неприємно для неї, що вона здалася їй так і не навчилася правильно просити про увагу.

Натомість вона шукала вигадливі розв'язки цієї проблеми, тому що дітям дуже потрібна прив'язаність до їхніх піклувальників. Вона виявила: якщо пропонувати батькам свою увагу, ситуація покращиться. Тому, коли прагнула уваги, вона сідала біля батька, який тримав у руках газету, і запитувала в нього, що він читає. Здебільшого батько вважав таку поведінку прийнятною, тож донька могла сидіти поряд, відчувати тепло його тіла й отримувати психологічний контакт, якого так потребують діти.

У дорослому житті Анна добре навчилася стримуватися і, замість того щоб просити про увагу, пропонувати її іншим. Ця навичка доволі корисна. Проблема полягає в тому, що Анна перестала чітко відчувати свою потребу в увазі. Вона хоче бути в компанії інших людей. У таких випадках вона зазвичай зустрічається з подружкою за чашкою кави і запитує в неї: «Як у тебе справи?» Більшості людей приємно, коли в них про це запитують, тож її подруга говорить безперестанку. Однак Анна дивується, чому вона відчуває дедалі більше роздратування й незадоволення.

Сама того не усвідомлюючи, вона використовує метод виживання, який засвоїла в дитинстві. Анна перестала відчувати свою потребу в увазі або відкидає її, щойно відчує. Натомість перемагає метод виживання.

Щойно Анна зрозуміє, як вона реагує на свою потребу в увазі, то зможе змінити поведінку. Коли наступного разу вона зустрінеється з подругою, зможе більше говорити про себе.

А її чоловік відчує полегшення від того, що вона почне чітко формулювати свої побажання замість дратувати його скаргами. Наприклад: «Я була б дуже рада, якби ти міг приділити мені зараз п'ятнадцять хвилин нероздільної уваги».

Може скластися враження, що зміни будуть легкими й безболісними. Це не так. Коли Анна виявить цей метод виживання і зрозуміє, що ігнорувала свою потребу в увазі, їй буде сумно. Вона може прокручувати в пам'яті епізоди з дитинства, через які відмовилася від своєї потреби. Коли жінка перестане використовувати цей метод виживання, то почуватиметься беззахисною та невпевненою у стосунках з іншими, поки не знайде нові способи комунікації.

# **Самозахист як тимчасове рішення**

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**