

# Глава 3

## Почему вы так реагируете

В первых двух главах мы обсудили трудности, связанные со старением, и разницу между деструктивным и здоровым нарциссизмом, а также поведение и установки четырех типов эгоцентричных родителей. Эта глава поможет вам определить ваш паттерн реакции на эгоцентричного родителя. Понимание своего паттерна реакции укажет вам, почему многие свойственные вам чувства и действия проходят незамеченными для вас и как ваша потребность защищаться от негативного влияния родителя вызывает эти чувства и действия. Вы также поймете, почему некоторые ваши реакции неэффективны в общении с вашим родителем и, возможно, с другими людьми. Это станет первым шагом к поиску более эффективных методов и стимулирует ваше креативное мышление, чтобы вы смогли построить более плодотворные отношения с эгоцентричным родителем.

### Чем обусловлены ваши реакции

Ниже перечислены негативные эмоции, которые вы можете испытывать во время общения с эгоцентричным родителем, в ожидании общения с ним или даже

когда вы просто о нем думаете. Вы также можете испытывать менее интенсивные вариации этих чувств, пока читаете эту книгу. В этой главе мы обсудим именно ваши чувства, а не чувства ваших родителей. Вы сможете поработать над тем, чтобы обуздать или изменить свои эмоции, противостоять родительским проекциям и научиться реагировать на эгоцентричных родителей более здорово и эффективно. Из негативных эмоций чаще всего встречаются гнев, нарциссическая ярость, смещенный гнев, чувство вины, стыд и страх. Их мы и рассмотрим.

## Гнев

Гнев может принимать разные формы: от легкого раздражения до ярости. То, что мы привыкли называть именно гневом, в этом спектре находится ближе к ярости, чем к раздражению. Раздражение проще сдерживать и подавлять. Оно может вызвать некоторое физическое напряжение и другие неприятные симптомы, но, несмотря на это, вы все еще способны мыслить и анализировать практически так же, как в спокойном состоянии. Гнев — реакция тела на предполагаемую угрозу или опасность. Тело готовится к драке или бегству, чтобы избежать смерти. Хотя гнев у каждого человека проявляется по-разному, многие испытывают значительное физическое напряжение. Может подниматься температура и краснеть лицо; в голове проносится миллион мыслей, необоснованных или не совсем рациональных. Иногда мы не контролируем себя или ситуацию. Однако большинству все же удается держать себя в руках, несмотря на очень неприятные ощущения, которые люди испытывают в момент злости.

## Нарциссическая ярость

Помимо других эмоций, в общении с эгоцентричным родителем вы можете испытывать нарциссическую ярость. Она возникает, когда ваше «я» чувствует опасность, и сопровождается ощущением беспомощности. Вы чувствуете, что неспособны предотвратить гибель вашего «я», боитесь, что оно будет уничтожено, и хотите устранить того, кто спровоцировал у вас подобные чувства. Нарциссическая ярость бывает интенсивной, поскольку вы считаете, что ваше «я» в опасности, и вы не можете его спасти, а также испытываете непреодолимое желание уничтожить виновника. Настоятельно рекомендуем никогда не предпринимать никаких действий в состоянии нарциссической ярости.

## Смещенный гнев

Как следует из названия, это гнев на событие, ситуацию или человека, перенесенный или вымещенный на чем-то или ком-то другом. Гнев можно направить даже на самого себя. Например, ваш эгоцентричный родитель делает или говорит что-то, что вызывает у вас гнев. По тем или иным причинам вы не позволяете себе злиться на родителя, но переносите этот гнев на себя и злитесь на себя же. Такое может происходить и в других ситуациях и отношениях: вы злитесь на одного человека или ситуацию, но не хотите этого делать и поэтому переносите гнев на кого-то или что-то другое. Еще один пример: вы злитесь на коллегу или босса, но вымещаете свои чувства на супруге или друзьях. Обратите внимание, в какой момент вы переносите гнев, особенно если это касается значимых отношений, поскольку смещенный гнев может им навредить.

## ЧУВСТВО ВИНЫ

Наверняка вы часто испытываете чувство вины: и когда вы непосредственно общаетесь с эгоцентричным родителем, и даже когда вы от него далеко. Чувство вины рождается, когда вы считаете, что не живете согласно своим ценностям. Например, когда вы искренне хотите заботиться о своем родителе, но отказываетесь делать то, что он хочет или в чем он нуждается. Это одна из причин, по которым следует разобраться в своих ценностях: проанализировать их и выбрать важные для вас самостоятельно, а не принимать те, что навязаны другими людьми. Кроме того, надо делать все возможное, чтобы жить в соответствии со своими ценностями.

Мучаясь чувством вины, вы хотите поскорее избавиться от него. Однако как раз в такой момент следует проявить особую осторожность и не делать того, что требуют другие люди — например, ваш родитель. Вместо этого лучше проанализируйте, какая из ваших ценностей вызывает чувство вины. Подумайте: *«Какую ценность я предал? Откуда у меня эта ценность? Я сам ее выбрал или принимаю ее неосознанно?»* Затем проанализируйте эту ценность и решите, хотите вы ее сохранить и жить в соответствии с ней или лучше отказаться от нее, поскольку она не кажется вам разумной. Например, вы пришли к выводу, что чувство вины вызвано неосознанным предположением или необдуманном принципом, согласно которому вы обязаны делать все, что требует ваш родитель, чего бы вам это ни стоило. Когда вы проанализируете это предположение, лежащее в основе ценности, вы сможете понять, сами ли вы ее выбрали или приняли эту ценность неосознанно. И тогда, возможно, вы придете к выводу, что для вас совершенно

неразумно постоянно делать то, чего хочет ваш родитель. Вы будете исполнять его капризы лишь иногда и проведете более разумные границы. Осознанный выбор смягчит чувство вины или полностью избавит вас от него, когда вы откажетесь выполнять все требования вашего родителя.

## Стыд

Стыд мы испытываем тогда, когда считаем себя не такими, как все, ущербными, и думаем, что за наши недостатки нам грозит уничтожение. Чувство неловкости — мягкая форма стыда, и, как правило, оно возникает, когда другие люди видят наши огрехи, ошибки, промахи и прочие недостатки. Гораздо более интенсивная эмоция — стыд за собственные поступки или слова, которые обнажают наши недостатки. Нам кажется, что из-за своей безнадежной испорченности мы эти недостатки не сможем исправить или преодолеть никогда. Эгоцентричные родители легко вызывают у нас стыд, поскольку практически невозможно угодить им и соответствовать их требованиям.

Существует множество осознанных и неосознанных действий, с помощью которых мы стремимся избавиться от чувства стыда: никогда не признаем своих ошибок, всегда обвиняем других, указываем на неадекватность других людей, чтобы отвлечь внимание от своих промахов, или прибегаем к рационализации. Некоторые ведут себя высокомерно, постоянно унижают и критикуют окружающих (и считают, что имеют на это полное право). Другие врут или вводят в заблуждение, а также отказываются брать на себя ответственность, когда у них возникают проблемы или они допускают ошибки. Кроме

того, люди демонстрируют и другие виды подобных установок и моделей поведения.

## Страх

Страх варьируется от дурного предчувствия в своей самой легкой форме до паники в самой острой форме. Любой страх — реакция на предчувствие, что вы находитесь в опасности и, если вы не предпримете меры, вам грозят боль или смерть. Страх порождает множество физических реакций: учащенное сердцебиение, мечущиеся мысли, потливость, ощущение жара или холода, напряжение мышц, пересыхание во рту и прочее. Организм готовится к драке или бегству. Кроме того, в состоянии страха тяжело мыслить логически и рационально. Реакции варьируются от парализованности до агрессии с множеством градаций между этими двумя состояниями.

Общение с эгоцентричным родителем способно вызывать самые разные виды страха. Например, при мысли о том, что вам предстоит увидеться со своим родителем, вы можете испытывать легкое беспокойство, боязнь, испуг или даже ужас. Ваше внутреннее «я» либо постоянно подвергается нападкам со стороны вашего родителя, либо находится под угрозой таких нападков. Ваше «я» не знает, как этого избежать, как адаптироваться к происходящему и объективно оценить масштабы опасности. Читая эту книгу, вы будете работать над предотвращением угрозы и ее оценкой.

## Как сдерживать свои чувства

Все описанные выше чувства крайне напряженные и неприятные. Но все же некоторые люди не замечают легких

форм гнева, вины, стыда и страха, и, возможно, вы в их числе. Если вы научитесь обращать на них внимание — например, подмечать у себя слабую тревогу или раздражение, это позволит вам предотвратить ухудшение ситуации. Следующее упражнение поможет вам разобраться в различных уровнях неприятных эмоций.

## Упражнение 3.1.

### Чувства: от легких к сильным

#### Материалы

Набор карандашей или фломастеров с пятью-шестью оттенками четырех разных цветов (например, по шесть оттенков зеленого, синего, красного и оранжевого), четыре листа бумаги и ручка или карандаш.

#### Процесс

1. Найдите спокойное место, где вас не побеспокоят и где есть удобная поверхность для письма.

2. В верхней части первого листа напишите «гнев», там же на втором листе напишите «страх», на третьем — «стыд» и на четвертом — «чувство вины».

3. Возьмите лист с заголовком «гнев». Выберите цвет для этой эмоции и его оттенки для каждого уровня ее интенсивности. Разными оттенками нарисуйте по одному символу для каждого уровня гнева, от легкого к сильно-му: изобразите раздражение, недовольство, жесточечное, гнев, ярость, бешенство.

4. Выполните то же самое со «страхом», расположив символы в следующем порядке: беспокойство, тревога, испуг, страх, ужас, паника.

5. А теперь займемся «стыдом»: застенчивость (стеснительность), смущение, позор, чувство неполноценности, стыд.

6. Выполните то же задание для «чувства вины». Вот его градации: порицание, безответственность, ущербность, раскаяние, чувство вины, сожаление.

7. Взгляните еще раз на оттенки и символы. Подумайте: замечаете ли вы у себя легкие варианты каждого из этих чувств, или вы обращаете внимание только на самые сильные их проявления?

Перечитайте описания каждого из чувств — они размещены в книге перед этим упражнением. Подумайте, как научиться замечать легкие формы неприятных чувств и что можно сделать, чтобы не дать им становиться интенсивнее.

В общении с эгоцентричным родителем полезно замечать легкие формы напряженных чувств. Это поможет вам остановиться и предпринять конкретные шаги, чтобы не дать эмоциям разгореться.

## Анализ паттернов реакций

Есть три основные категории реакций — подстроиться, драться и бежать, — и все они представляют собой характерные паттерны. Как правило, эти паттерны зарождаются еще в детстве, и мы используем их неосознанно. Выросший ребенок, вступивший в новые отношения, может реагировать на партнеров, друзей и близких точно так же, как в детстве реагировал на своего родителя. И это отрицательно сказывается на взрослых отношениях человека.

Мы *подстраиваемся*, чтобы порадовать родителя и угодить ему, даже в ущерб себе. Мы *«деремся»*, чтобы защитить себя от требований и критики родителя, неосознанно возводя барьеры и бросаясь в атаку первыми,



чтобы не дать родителю напасть и ранить нас. «Бегство» используется и как защита от боли, и для того, чтобы покинуть поле битвы. Следующее упражнение поможет вам понять, как вы склонны реагировать на своего эгоцентричного родителя и как вы неосознанно используете те же самые реакции в общении с другими людьми.

## Упражнение 3.2.

### Мой характерный паттерн реакции

#### Материалы

Лист бумаги и ручка или карандаш.

#### Процесс

Найдите спокойное место, где вас никто не побеспокоит. На листе бумаги составьте три столбика из чисел от 1 до 10. Напишите «подстраиваться» над первым столбиком, «драться» — над вторым и «бежать» — над третьим. Оцените, насколько вам свойственно то или иное поведение:

1 — не похоже на меня, я никогда или почти никогда так не поступаю;

2 — в целом не похоже на меня, я редко так поступаю;

3 — похоже на меня, иногда я так поступаю;

4 — во многом похоже на меня, я часто так поступаю;

5 — очень похоже на меня, я всегда или почти всегда поступаю так.

#### Склонность подстраиваться

Я...

- 1) ...принимаю точку зрения моего родителя;
- 2) ...всеми силами стараюсь угодить ему;

- 3) ...защищаю его, когда его критикуют;
  - 4) ...считаю, что нужды моего родителя важнее, чем мои;
  - 5) ...стараясь успокоить и утешить родителя, чтобы избежать размолвки;
  - 6) ...легко поддаюсь уговорам других людей и делаю то, что они просят;
  - 7) ...не могу сказать «нет» (или делаю это с трудом), не умею твердо стоять на своем;
  - 8) ...отказываюсь от своих нужд ради нужд моего родителя;
  - 9) ...легко заражаюсь чувствами других людей;
  - 10) ...испытываю чувство вины, стыда и неполноценности, которые легко спровоцировать.
- Суммируйте баллы по этой шкале и запишите общий результат: \_\_\_\_\_.

### **Склонность драться**

Я...

- 1) ...вступаю в ненужные споры со своим родителем;
- 2) ...безразличен или стараюсь быть безразличным к нуждам моего родителя;
- 3) ...даю отпор, когда меня критикуют или упрекают мой родитель или другие люди;
- 4) ...бываю непокорным и несговорчивым;
- 5) ...отрицательно реагирую на тех, кто пытается мной манипулировать;
- 6) ...не поддаюсь или нелегко поддаюсь уговорам других людей, когда они просят что-то для них сделать;
- 7) ...не считаю, что важно угождать людям, в том числе моему родителю;
- 8) ...не пытаюсь успокоить человека, если он испытывает тревогу;



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

