

В этой статье я буду говорить об отношениях зависимости, в которых один просит о помощи, но не использует ее, а другой продолжает оказывать эту помощь, несмотря на то, что она оказывается бесполезной. Того, кто просит, я буду называть "жертвой" (обстоятельств, другого человека-"тирана", собственных ошибок – всего того, что причиняет мучения и с чем невозможно справиться...), а того, кто готов оказывать помощь – "спасателем".

Само движение по полюсам "тиран" – "жертва" – "спасатель" давно описано в литературе, как и феномен "жертвы". Я в двух словах напомним их суть, а в данной статье меня интересует происходящее именно со "спасателем".

Феномен "жертвы" начинает существовать в тот момент, когда человек сохраняет контакт с партнером ценой нарушения своих границ, подавления своих чувств и потребностей в угоду потребностям партнера, накапливает обиды и разочарования, переживает полную беспомощность что-либо изменить в этой ситуации. Вместо того, чтобы прямо сообщить партнеру о своем недовольстве, "жертва" молчит и терпит, однако, со временем негативных чувств накапливается столько, что их трудно удерживать внутри себя, и тогда "жертва" ищет кого-то третьего, кому можно пожаловаться на свою несчастную жизнь.

Этим "третьим" и оказывается "спасатель", от которого ожидается сочувствие и понимание такое же бесконечное, как и муки "жертвы". Партнер, на которого "жертва" жалуется, предстает настоящим злым "тираном", в отношениях с которым она совершенно беспомощна, а значит вся ответственность за улучшение ее состояния ложится на кого-то третьего, который просто не сможет жить спокойно и бездействовать, видя чужие страдания.

И этот третий принимает на себя функции избавителя и защитника, "спасателя" одним словом.

"Спасательство" отличается от обычной помощи тем, что "спасатель" не может сказать "нет", отказаться, защитить себя от чужих требований, он продолжает помогать, когда уже болен или истощен, то есть ценой разрушения собственных границ и потери чувствительности к своим сигналам утомления. Это неминуемо приводит его к страданиям, ощущению себя "жертвами" того, кому он так самозабвенно стремился помочь. К своему удивлению "спасатель" постепенно становится "жертвой" предъявляемых к нему невыполнимых просьб и требований, а недавняя "жертва" приобретает черты "тирана" в своем неумолимом стремлении получить – таки помощь.

Приходя к психотерапевту, такие "спасатели" жалуются на хроническую усталость, подавленность, беспомощность, раздражение или злость, требуют к себе повышенного

внимания, обижаются на "непонимание" их терапевтом, но почти никогда не говорят о своих негативных чувствах к терапевту, предпочитая страдать. Точно так же они практически никогда не говорят о своем недовольстве тем людям, кого они "спасают", и от которых устают. Их поведения в терапии повторяет поведение тех, кого они "спасают": избегание всего, что может быть воспринято как агрессия.

По сути, между "жертвой" и "спасателем" происходит длительное круговое взаимодействие: один жалуется, другой пытается помочь, первый одно за другим отвергает возможные решения своей проблемы, второй предлагает следующие способы ее решить, оба устают, оба недовольны друг другом, но молчат об этом.

Обычная ситуация: женщина жалуется, что мужчина невнимателен к ней, перегружает ее обязанностями, оскорбляет ее и в перспективе вообще планирует расстаться. Однако, она продолжает жить с ним, заботиться о нем и хочет найти в себе силы продолжать все это. Терапевт выслушивает поток жалоб, которые заканчиваются одним и тем же "Он без меня не сможет", "Я чувствую себя хоть кому-то нужной" и так далее, с небольшими вариациями. Терапевт предлагает несколько вариантов разрешения этой ситуации, ни один из которых клиенту не подходит, и оба оказываются в тупике: терапевт уже истощил свой запас вариантов растерян и раздражен, а женщина отвергает все предложения и продолжает просить о помощи.

### **Каковы движущие силы этого вращения?**

Каждому, кто не вовлечен в это противостояние, легко заметить, что ни "жертва", ни "спасатель" не выражают прямо недовольство друг другом (именно это мешает остановиться одному в жалобах, а другому в оказании помощи), вся их злость обращена к "внешнему врагу", на которого жалуется клиент. Такая позиция помогает обоим исключить агрессию из контакта между ними и "сместить" ее на "тирана". Очевидно, и для "жертвы", и для "спасателя" агрессия – запретное чувство.

Всем известно, что если в каком-то деле нет своего личного интереса, никто не станет в него ввязываться. Легко предположить, что в заботе о "жертве" "спасатель" делает что-то и для себя тоже.

Если поинтересоваться чувствами "спасателя", то выяснится, что ему очень жалко "жертву": она беспомощна, унижена, одинока, просит о помощи, явно нуждается в любви и заботе. "Спасатель" же напротив чувствует себя сильным, уверенным, значимым. По мере развития отношений чувство уверенности "спасателя" тает, зато нарастает тревога и отчаянная решимость "довести дело до конца". "Спасатель" перестает замечать свои чувства: усталость, раздражение, одиночество, беспомощность, переживание своей малоценности, порожденные бесплодными попытками помочь "жертве".

С одной стороны, эти чувства не могут исчезнуть в никуда. С другой стороны, "спасатель" предпочитает их не переживать. Как можно избавиться от того, с чем в себе не хочется сталкиваться? Куда его "деть"? Конечно, спроецировать на партнера по

## "Спасательство": внутренний мир снаружи

Автор: Татьяна Сидорова

---

общению, в данном случае, на "жертву". Таким образом, чтобы "спасать" и дальше, то есть продолжать лишать себя чувствительности в области этих переживаний, человек начинает приписывать свои реальные и вполне обоснованные переживания "жертве", совершенно "забывая" проверять: а каково "жертве" в данный момент на самом деле.

А на самом деле, чем больше "спасатель" вовлекается в удовлетворение потребностей "жертвы", тем спокойнее и лучше она себя чувствует, однако, предусмотрительно не стремится демонстрировать это "спасателю".

Помимо этого, вполне естественно, что обиженное существо оживляет собственные обиды и гнев "спасателя" на всех тех, кто в прошлом заставил его самого страдать от одиночества или унижения. Либо силы обиды и гнева "спасателя" оказалось тогда недостаточно для самозащиты, либо его попытки защитить себя оказались жестко осужденными, того хуже, наказанными отвержением, а слабость не вызвала сочувствия и поддержки, только чувство унижения. В этих обстоятельствах гнев и самозащита "запомнились" как бесплодные и бессильные, опасные, угрожающие самым значимым отношениям, без которых невозможно выживание. Почему так вышло – секрет жизненной истории каждого отдельного "спасателя", результатом же этого стал страх проявлять агрессию в значимых отношениях и нечувствительность к своей слабости.

Если своя слабая и беспомощная часть "помещается" в "жертву", то своя обиженная, агрессивная, часть оказывается спроецированной на чужого "тирана". Теперь с ней можно иметь дело, то есть самому проявлять агрессию и пробовать завершить контакт с "тираном" по-другому, в свою пользу.

Ловушка в том, что победа над чужим "тираном" и своим – не одно и то же. Чужой "тиран" угрожает не "спасателю", как раньше его собственный злыдень, а "жертве". Сам же "спасатель" остается в безопасности, то есть реальный контакт с "обидчиком из прошлого" избегается. Как "спасатель" не завершил своих отношений с ним, так и остался. Однако, потребность в завершении осталась и оживает всякий раз, когда появляется "жертва", а с ней и "тиран", снова и снова вынуждая включаться в борьбу за чужую свободу.

Вот и получается, что как "жертва" не может противостоять "тирану", так и "спасатель" не может отказать уже порядком надоевшей и вымотавшей его "жертве" в продолжении отношений. Эти отношения дают ему надежду на удовлетворение потребностей в любви, признании, и шанс восстановить свою агрессию, что поможет защищать и отстаивать себя.

"Спасатель" оказывается просто обездвижен и зажат между избегаемыми полюсами: тоской, унижением и обидой, разочарованием, агрессией. Удерживание этих сильных чувств от сознания и выражения, естественно, приводит к усталости.

Если "спасатель" лишен таких мощных внутренних регуляторов как агрессия, отчаяние, стыд, то что ему остается, на энергии каких чувств он продолжает помогать?

**Во-первых**, сама тревога, что потребности могут быть не удовлетворены, а этот риск в контакте "спасатель" – "жертва" постоянно возрастает, достаточное "горючее".

Немаловажно, что, по сравнению с "жертвой", "спасатель" чувствует себя более сильным хотя бы потому, что не боится ее "тирана" и в момент появления перед ним "жертвы" ни на что не жалуется. Чаще всего "спасатели" обращаются к терапевту не потому что с чем-то не справляются в жизни, а потому что их "победила", то есть совершенно истощила, какая-то "жертва".

Я предполагаю, что "спасатель" – это "жертва", выжившая самостоятельно, но не победившая своего "тирана", а то ли перетерпевшая, то ли просто избавившаяся от его влияния в силу обстоятельств. Так или иначе, у "спасателя" есть опыт совладания с собой и ситуацией, опыт выживания (ценой полной мобилизации и перенапряжения своих сил), которого нет у "жертвы". И это главное различие между ними. "Спасатель" в личностном плане чуть выше организован, что дает ему большую устойчивость в жизни, но эта устойчивость не очень надежна и он сам это чувствует. Именно это беспокойство, связанное с угрозой повторения прошлых травм, оживает каждый раз, когда перед ним оказывается очередная "жертва" и его поведение – способ справиться с этим беспокойством.

Возвращаясь к вопросу об "источнике энергии" "спасателя", можно **во-вторых** назвать страх, "перекрывающий доступ" к собственным чувствам обиды, покинутости, стыда, беспомощности, которые оживают в контакте с "жертвой", наполненной этими же чувствами.

**Третий** источник становится ясен, если спросить "спасателя" о его чувствах к "жертве", которой он не смог помочь: ничего нового, вина. Безусловно, это агрессия к "жертве", обращенная на себя. Однако, есть еще два ее источника. Один из них – вполне адекватное сознание того, что терапевт не может сделать чего-то важного для этого клиента, то есть проявить свою агрессию там, где она уже давно есть. Второй источник – это сходство чувства вины терапевта с "виной выжившего". Она возникает из принятия на себя ответственности за благополучие другого человека и защищает от переживания печали расставания. (И здесь опять мы вступаем в область глубоко личной истории "спасателя", истории его потерь, безутешной тоски по кому-то любимому и утраченному безвозвратно).

Это чувство вины перед беспомощной и просящей "жертвой", такой же несчастной, как и сам "спасатель" или кто-то, кто был ему дорог, заставляет его снова и снова прилагать усилия по "спасению" и только в этот момент "спасатель" себя действительно хорошо чувствует – нужным и сильным. В этот момент ему становится доступным чувство всемогущества и власти, которую наконец-то можно использовать во благо кому-то и "восстановить справедливость" в мире.

**Существует еще один источник "спасательства".**

"Спасатель" может находиться под влиянием мощного интроекта типа "Нельзя обижать слабых" или "Слабым надо помогать". Этот интроект был получен от сильной и значимой фигуры, которая давным – давно обеспечивала выживание "спасателя". Устойчивость этого интроекта прямо зависит от степени разрушенности теплых отношений с этой фигурой. Чем сильнее "Спасатель" отвергает или обесценивает "источник интроекта" в реальности, чем меньше поддержки может от него принять или добиться, тем более настойчиво он будет следовать этому интроекту как бессознательное удерживание связи с ним через выполнение его требований. Весьма распространенный способ избежать переживания расставания с родительской фигурой, разочарования в ее могуществе, а значит и беспомощности, страха одиночества.

"Спасатель" сознает свои обиды и частично разочарование в значимой фигуре, но не сознает свою потребность в ее любви, защите и тот способ, которым он поддерживает для себя иллюзию близости с фигурой – носителем интроекта.

В конце концов, в самом действии "спасения" происходит превращение эмоции, которую терапевт чувствует к клиенту, в действие по оказанию помощи, в частности, придумывание за клиентом вариантов, как ему лучше поступить. "Спасательство" – неспособность переживать терапевтом определенной эмоции. Например, жалости. Возможны варианты: терапевт не выносит жалости как унижающего чувства, старается "никого не жалеть", терапевт сам очень нуждается в том, чтобы его пожалели, но не получает этого от других людей и сливается с "жертвой" в клиенте, наконец-то получает возможность жалея клиента, пожалеть себя.

"Спасательство", рождающее по сути защитное чувство всемогущества и контроля над окружающим, оказывается универсальным способом справиться со всеми избегаемыми чувствами – страхом, стыдом, агрессией, виной.

Прежде чем дальше говорить об их взаимодействии, скажу пару слов о "внутреннем устройстве" "жертвы".

Внутри каждой "жертвы" по отношению к ее "тирану" живут собственные полярности беспомощность – всемогущество, представленные внутриличностной "ложной альтернативой": быть покорным и любимым или свободным и одиноким. Разделяет эти полюса подавляемая агрессия, она же способна восстановить реальность жизни, в которой чаще всего любимым оказывается тот, кто обладает достаточной свободой, покорный же оказывается в одиночестве или в зависимости от другого. Попытки (или только намерение) преодоления "ложной альтернативы" через обозначение своих границ и отстаивание своих интересов одновременно "обещают" и желательный результат (свободу, самоуважение и любовь) и "грозят" риском повторения травматического опыта (отвержение за проявления самостоятельности и самозащиты,

одиночество). Это пугает и возвращает обратно в неудобное, но стабильное состояние.

Возможно, "жертве" удастся продвинуться вперед, сквозь страх, и она уже начинает переживать "прелесть освобождения", но тут оказывается в плену чувства вины перед тем, кого она "бросила", особенно, если "брошенный" демонстрирует страдания, что опять отбрасывает "жертву" назад в покорность. "Хитрость" в том, что "жертва", будучи внутренне поляризована, находится на одном полюсе, а эмпатически переживает другой, тот, до которого еще не добралась. Причем, это может быть и в самом деле эмпатическое переживание (если "тиран" очевидно злобный, садистический, а "жертва" покорная, зависимая или мазохистическая), а может быть проекция своих чувств на партнера. Это надо проверять в каждом случае.

Оставаясь покорной, вместо своих беспомощности, униженности, стыда, "жертва" переживает предполагаемое "торжество" "тирана" (или проецирует на него свою агрессию). Это помогает ей оставаться в ситуации и терпеть, чувствуя себя жалкой и ничтожной, а потом вызывает в ней возмущение, дающее энергию для защиты себя.

Отделившись от "мучителя", вместо радости освобождения, гордости за себя, переживания своей силы, успеха, "жертва" начинает переживать предполагаемые тоску, обиду, разочарование партнера (или проецирует на него свой страх расставания и ужас одиночества), что сводит на нет все ее завоевания.

В процессе этого движения становится явным внутреннее расщепление "жертвы" на ничтожную и могущественную части.

Таким образом, "жертва" начинает что-то делать для себя, и у нее возникают чувства стыда, вины или страха. Эти чувства тормозят возможные изменения, избавляют от переживания расставания и принятия ответственности за свою дальнейшую жизнь. Агрессия, способная восстановить границы личности "жертвы", защитить ее от чужого давления, опять блокируется,

В результате "жертва" возвращается в прежнюю ситуацию, где ее ждут разочарование, самообвинения, бессилие: ей опять не удалось что-то изменить и улучшить свое положение. Полюса ничтожности – могущества заняли свое прежнее положение.

Взаимодействие со "спасателем" позволяет "жертве" вынести свою внутреннюю борьбу во вне, разыграть роли мучителя и страдальца между собой и третьим человеком, наконец-то дать выход своим подавляемым чувствам обиды, злости, отчаянной привязанности, сожаления, разочарования.

Как мы уже выяснили, внутри каждого "спасателя" живет собственная "жертва" "плохого обращения" "тирана". И в нем точно так же происходит смена полюсов: ничтожного, переполненного стыдом, страхом, виной, и всемогущего, активного, злого, гордого за себя.

А дальше в этой парочке начинают одновременно происходить два процесса:

поляризация между "жертвой" и "спасателем" на беспомощность и всемогущество, и смена этих полюсов между ними: "жертвой" и "спасателем" они становятся поочередно.

Это происходит так. Сначала "жертва" глубоко несчастна, бессильна что-либо изменить, переживает страх и, возможно, уже некоторую злость к "тирану", стыд за свою беспомощность, то есть находится на полюсе ничтожества. Внутри системы "жертва" – "тиран" энергия жертвы оказывается совершенно подавленной (естественная агрессия со стороны "жертвы" подавлена и "жертва" последовательно проходит стадии гнева, попыток подстроиться под "тирана", отчаяния, депрессии), "выжить" и восстановить свои силы жертва может только "напитавшись" энергией извне. И такой системой, в которой она может быть поддержанной и услышанной, оказываются отношения "жертва" – "спасатель".

"Жертва" хочет почувствовать себя лучше, оставаясь в прежних невыносимых условиях, не проявляя агрессию там, где она возникает, ничего не меняя в своей реальной жизни.

Как можно защитить себя от страха и унижения, ничего не меняя в отношениях, в которых эти чувства возникают? Очень просто, за счет переживания своей силы и превосходства в каких-нибудь других отношениях, где роли распределились бы с точностью до наоборот. Необходимо найти кого-то, кто будет готов ей помочь, а в результате так же не справится с ее ситуацией, подтверждая, таким образом, естественность ее чувств страха и беспомощности, отсутствие повода стыдиться (никто не может в этой ситуации ничего сделать, даже терапевт, в ее представлении профессиональный "спасатель"). И жертва начинает саботировать, обесценивать все действия и предложения терапевта, выбранного на роль "спасателя", ссылаясь на их трудоемкость и невыполнимость, при этом продолжает жаловаться и просить помощи. Сначала любой "спасатель" чувствует вдохновение и силу, оказывается на полюсе всемогущества. Постепенно он устает, чувствует свое бессилие, стыд за него и вынужден признать, что ничего не может сделать. "Жертва" добилась цели: теперь стыдно не ей, а терапевту, который зря берет деньги и ничего не может реально сделать, "жертва" заставила терапевта чувствовать то же, что чувствует сама со своим "тираном". В этой точке они "меняются" полюсами: "жертва" полна сил, при этом требует от помощи, выглядит вполне благополучной, а терапевт тихо ненавидит "жертву", боится ее действий, задыхается от невыраженного гнева, беспомощен.

Быть "жертвой" оказывается выгодно: это способ не переживать агрессию, получить заботу и поддержать чувство собственной значимости за счет обесценивания другого, ничего не меняя в своей жизни.

Если контакт со "спасателем" жизненно необходим, то "жертва" сама начинает жалеть и утешать его, особенно, если видит, что "спасатель" "совсем плох" и, того гляди, все бросит.

По сути, "жертва" выражает свою агрессию к "тирану", но косвенно, в жалобах терапевту, и терапевт выражает свою агрессию, и тоже косвенно, в жалобах супервизору. В обоих случаях избегается прямая агрессия к тому, кто ее вызвал.

Ситуация стабильна, пока "жертва" не "наестся" своим "спасением", после чего все равно обесценит "спасателя" – терапевта: он же реально ничего не изменил, а жаловаться можно было и подругам бесплатно.

После ее ухода "спасатель" либо тихо "отлеживается", либо сам идет за помощью, чувствуя себя совершеннейшей "жертвой" и в свою очередь мучает кого-то следующего, кто готов его "спасать", и наконец-то проявляя свою подавленную агрессию все в той же пассивной форме.

Причем, чем более "всемогущим" был терапевт вначале, тем более обесцененным будет себя чувствовать в конце. Очень "вредно" сразу демонстрировать "жертве" свое превосходство и компетентность в ее проблемах – "отомстит".

### Что же со всем этим делать?

В самом общем виде можно порекомендовать поработать над принятием ответственности за свои чувства и жизни, причем обеим сторонам. И терапевту, который бросается "спасать", и клиенту, который стремится быть "спасенным".

Частные рекомендации терапевту – "спасателю" могут быть следующие.

Прежде всего, иметь устойчивую профессиональную и личностную идентичность, знать кто он, чего он может, а чего не может, иметь реальные достижения, на которые мог бы опираться, принимать свои слабые и сильные стороны как свои особенности, а не как недостатки. Иметь опыт переживания кризисных ситуаций, расставаний, потерь, одиночества, разочарований, неуспеха, быть уверенным в своей жизнеспособности, свободным от иллюзии существования "спасения" как безболезненного избавления от трудностей кем-то "сильным" со стороны. Интересоваться самим собой, то есть иметь систему интересов и ценностей, владеть социальными навыками заключения соглашений и поддержания своих границ, сохранять чувствительность к своим переживаниям вины, стыда, страха, одним словом, быть "проработанным" в области своих зависимостей, чтобы иметь смелость встретиться с этой проблемой в своем клиенте.

Основная задача терапевта в работе с таким клиентом это легализовать агрессию и вернуть ее в контакт между терапевтом и клиентом.

Для терапевта просто необходимо сохранять чувствительность к своей злости и усталости, чтобы прервать эту "беготню", "сдастся" раньше, чем сам почувствует бессилие. Для "жертвы" это чувствительная фрустрация: терапевт заявляет, что его предложения не подходят, усилия к решению проблемы прилагает он один и это ему не нравится, поэтому он либо отказывается продолжать оказывать помощь, либо предлагает сместить фокус внимания с беспомощности "жертвы" на отношения с ним.



Сам терапевт пока сохраняет уверенность в себе и свободу действий, а "жертва" все еще чувствует злость, стыд, страх... В ответ на это "жертва" может обидеться на терапевта и не скрыть этого, то есть допустить некоторую агрессию к "спасателю", который в данный момент плохо выполняет свою функцию. Если терапевт сразу не поддается чувству вины и жалости, то "жертва" начинает злиться смелее, агрессия возвращается в контакт терапевта и клиента. По мере выражения злости и претензий "жертва" приобретает черты "тирана". Тут-то ее и надо поддержать, принять ее действия с уважением, возможно, извиниться, возможно, установить новые правила и границы, продолжить с ней работу, обратив ее внимание на то, что агрессия не помешала отношениям с терапевтом, а помогла им стать более ясными, простыми, естественными.

В худшем случае "жертва" может на конфронтацию отреагировать еще большей подавленностью и беспомощностью.

Погружаясь в нее, "жертва" запрашивает поддержку в двух формах. Либо согласиться с ней, что все плохо, вместе страдать, либо дать обещание счастья и выполнить его. И то, и другое манипуляция чувством вины терапевта.

Здесь важно обозначить свои границы, сказав, что сам терапевт не считает все безнадежным ни в мире, ни в своей жизни, ни в жизни "жертвы", поэтому поддерживать ее в том, что все плохо, не готов. Точно так же терапевт не готов взять на себя ответственность за благополучие "жертвы" на том лишь основании, что она слабая и просит помощи. Терапевт может помочь совершить некоторые изменения, причем вместе с ней, а не за нее.

Различие в реагировании "жертвы" зависит от уровня патологии личности – невротического или пограничного. В последующей работе необходимо отличать действительное отсутствие у человека в данный момент ресурсов для "схваток" с "тираном" от манипулятивных требований "спасения" как избегания необходимой агрессии и ответственности в жизни.

Основными нерешенными проблемами пограничной личности являются отделение от оберегающей родительской фигуры, интеграция чувств любви и ненависти в отношениях к одному и тому же человеку, поэтому в терапии такая "жертва" ищет защиты прежде всего от переживаний страха, тоски, одиночества, гнева, которые субъективно кажутся опасными для жизни. Ничего не поделаешь, детские травмы жесткой или преждевременной сепарации. Понятно, что сначала надо как-то завершить эту ситуацию потери, расставания, просто обнаружить себя выживающим отдельно, само проживание всего этого окажется главным ресурсом для завоевания свободы и обретения самоуважения (особенно, если эта родительская фигура была не только мощная и защищающая, но и жестокая), а потом уже можно решать вопросы своих границ и ответственности с "тираном", от которого "жертва" страдает сегодня.

В этом случае важнее всего "эмпатическое присутствие" терапевта рядом с клиентом в процессе переживания им гнева и печали расставания, это и будет тем эмоциональным

опытом, которого клиент был лишен в своей жизни, а дальше начинается собственное бессилие терапевта пережить вместо клиента его горе или избавить его от боли этих чувств. Хорошо, если терапевт научился "быть бессильным", "быть вместе, но не быть вместо" для клиента. В противном случае – прямой путь к "спасательству" и возобновлению кругового движения.

Во втором случае речь идет о невротическом уровне развития личности, где основным проблемой становится соотношение вины и ответственности в жизни. Клиент уже научился некоторой самостоятельности и в чувствах, и в поступках, осталось научиться браться в жизни за то, что можешь, и самому разбираться с последствиями своих действий, а не только требовать то, что хочешь. Здесь лучше придерживаться жесткой позиции: проявление агрессии это именно то, чему "жертва" должна научиться, а как ее еще научить, как не своим примером? Первый шаг к своему "спасению" "жертва" должна сделать сама, предложив ну хоть какой-нибудь выход из терапевтического тупика (она сама ничего не готова менять, но нуждается в терапевте, терапевт не готов ничего делать за нее, но готов поддерживать ее в реальных шагах).

Можно сначала поработать с полярностями, поддерживая клиента в том, что все плохо, либо давая невыполнимые обещания, пока "жертва" сама не увидит бессмысленность этого занятия.

"Упорство" "жертвы" зависит от степени ее травмированности и уровня патологии, чем она "более пограничная" или "посттравматическая", тем устойчивее ее зависимая позиция, вплоть до нанесения себе ущерба.

Можно обозначить три основные сферы, откуда клиент может черпать поддержку: собственное тело, восстановление его чувствительности и переживание удовольствия от факта своего телесного существования; окружающая социальная среда, интерес к людям и собственная продуктивная деятельность. Помимо этого, ресурсным может стать само переживание бессилия как возможность наконец-то прекратить заведомо проигрышное противостояние, перестать истощать свои силы, и вместо этого просто остановиться, пережить печаль расставания и грусть от осознания собственного несовершенства, что, собственно, и ведет к прощанию и завершению ситуации "спасательства" или "жертвенности".

## Клиническая иллюстрация

Ко мне обратилась молодая женщина по поводу своих отношений с молодым мужчиной – коллегой. Она является директором небольшой частной фирмы, и молодой человек работает у них курьером. Постепенно их отношения из чисто рабочих превратились в дружеские, причем моя клиентка Ольга явно доминировала и покровительствовала в них. Через некоторое время Ольга заметила, что болезненно реагирует, когда молодой человек (Слава) общается с другими женщинами, говорит с ней о себе и своей жизни

менее откровенно, чем ей хотелось бы, не звонит вовремя. Все это она переживает как знаки неуважения и пренебрежения ею. Она хотела бы разобраться, что с ней происходит и как ей следует себя вести.

Сначала мы выяснили, что когда Слава "проявляет неуважение" Ольга злится, но еще сильнее бывает чувство одиночества. Тогда она старается "быть ему полезной, показать, что он со мной в безопасности и может мне доверять". Ей было очень важно заслужить его доверие в дополнение к тому, что вообще она много для него сделала.

Я предложила описать Славу так, как он выглядит в ее глазах.

"Он слабый, брошенный ребенок, о нем никто не заботится и он никому не верит". Тогда я предложила сказать это про себя, обернуть проекцию.

"Я слабая, я никому не верю, обо мне никто не заботится" сказала Ольга с большой грустью. Она продолжила рассказ о себе, и призналась, что ей очень хочется сильной фигуры рядом, которой она могла бы доверять. В настоящее время она разочарована в возможности такой поддержки. Ольга сказала, что хочет сделать для Славы то, чего не хватает ей самой. Не имея возможности позаботиться о своей "детской" части, она заботилась о Славе как о ребенке в надежде, что это спасет от одиночества ее саму и ее "внутренний ребенок" снова сможет надеяться и верить.

Следующий шаг был сделан когда мы прояснили, почему она не может показывать другим людям свою слабую и нуждающуюся в заботе "часть". Быть такой для нее означало стать как мама, а хуже этого для Ольги ничего не было. Со временем, Ольга нашла свои, отличные от маминых, способы обнаруживать свою потребность в заботе перед другими людьми. Ее собственная слабость перестала так жестоко отвергаться и обесцениваться, и уже не было такой "необходимости" проецировать ее на Славу.

Образ Славы стал более реалистичным, однако, он оставался зависимым и нуждающимся в поддержке и на этом основании ему нельзя выражать свое недовольство, оно могло бы быть для него травматическим. Я спросила Ольгу, откуда она знает, что такому человеку нельзя предъявлять претензии. Ольга ответила, что мама ей всегда говорила "слабых обижать нельзя". Отношения Ольги с мамой оставались отчужденными, однако, она продолжала следовать маминому интроекту. Это позволяло в неявном виде сохранять и поддерживать связь с мамой, оставаться ее "хорошей дочерью", в то время как в реальности Ольга демонстрировала, да и в самом деле была, совершенно от нее независимой. Нарушение маминого интроекта вызывало чувство вины и одиночества. "Плохую" Ольгу мама "бросала". Проявляя агрессию к тому, кого считала слабым, Ольга снова возвращалась в эту травму отвержения матерью и стремилась избежать этих чувств, подавляя агрессию там, где она вполне адекватна, попадая таким образом в зависимость. Приняв, хотя бы частично, свою слабую часть, Ольга обнаружила, что она не такая уж сильная, а Слава не такой уж слабый, чтобы жестоко следовать маминому интроекту.

Однажды, погружаясь в свою тревогу по поводу отсутствия Славы, Ольга осознала, что

вообще боится, что с мужчинами что-то может случиться, они могут погибнуть, а ее не окажется рядом. Тут же выяснилось, что ее отец умер от диабета, когда отказался от приема инсулина по настоянию целительницы, а Ольга доверилась его впечатлению о ней и не убедила отца быть осторожнее при отмене лекарства. Следующий этап работы был связан с проработкой чувства вины за смерть отца, принятию своего бессилия перед его гибелью и различению двух важных для нее мужчин – отца и Славы.

После этого Ольга осознала свои обиды и претензии к матери, смогла принять свою агрессию к ней как чувства "брошенного ребенка", вполне адекватные в прошлом, что позволило значительно уменьшить чувство вины перед мамой за эту агрессию.

В связи с финансовыми проблемами Ольга на время прервала наши встречи, но скоро возобновила их, потому что напряжение со Славой опять возросло. Она создавала, что зависит от него, ей трудно сдерживать свою агрессию к нему, а его поведение стало более вызывающим, но она боится его спугнуть и потерять его доверие, и самое неприятное – это чувство, что она ему не нужна. Ее сопротивление на этом этапе выражалось в бесконечных попытках интерпретировать ее и его поведение, "понять", что же с ней, построению планов своих действий и избеганию актуальных чувств, связанных с его отсутствием. Ольга пыталась получить от меня доказательства того, что счастливых пар очень мало, что, возможно, ей так и не удастся встретить никого другого, а жить никому не нужной она не может, она просила у меня рекомендаций и моих мнений и тут же обесценивала их как неподходящие или спорные в ее случае. Кроме того, она была склонна в конце сессии отрицать то, с чем была согласна в начале, особенно это касалось ее зависимости и невозможности контролировать другого человека. В конце концов я достаточно резко и ясно ей ответила, что готова поддержать любое ее решение: расстаться со Славой или пытаться его завоевать, но я больше не готова идти в обе стороны одновременно. Я предложила ей заключить договор о том, сколько времени она еще хочет подождать и "посмотреть, что будет", ничего не делая сама, а только реагируя на его действия. Спустя месяц мы либо остановимся в нашей работе, либо начнем действовать более целенаправленно. В заключение этой встречи Ольга сказала, что должен же быть безболезненный путь решения этой проблемы. Мне оставалось только сказать правду: такого пути нет. В любом случае она чем-то заплатит за свое освобождение или за свою зависимость и уже ни одна из этих "плат" не будет для нее удобной.

На следующую встречу Ольга пришла веселая и рассказала, что начала действовать со Славой его же способами, отвергать его и тут же почувствовала облегчение. Кроме того, она убедилась, что Слава вполне успешно может без нее обходиться. Ольга не сразу приняла тот факт, что она проявила к Славе агрессию, когда мы это озвучили, первой ее реакцией было чувство вины. Я предложила ей поработать с "пустым стулом" и рассказать маме, почему она так поступила со Славой. Ольга говорила твердо и уверенно о том, что не хочет больше страдать, что она испробовала все способы, чтобы "спасти" Славу и не получила никакой благодарности, а теперь она хочет покоя и легкости для себя. Сказав это, Ольга ощутила облегчение и готовность принять любой ответ матери.

## "Спасательство": внутренний мир снаружи

Автор: Татьяна Сидорова

---

Говоря о Славе, Ольга почувствовала сильную грусть. Она действительно не так уж нужна ему, и этот факт сразу "поставил все на место": ее интерес к нему удивительным образом иссяк, а это значит, им придется расстаться. Ольга говорила, что для нее это означает какое-то время прожитое в одиночестве и это самое грустное.

Это было не первое расставание в ее жизни, и в то же время совершенно другое. Впервые она сама прерывала отношения зависимости, проявив агрессию к "слабому", пережив разочарование и печаль.

Источник:

[Психология сегодня](#)