






ДЖОЗЕФ БУРГО  
Психотерапевт, психоаналитик

# ПОЧЕМУ Я ДЕЛАЮ ЭТО

Как распознать свои  
психологические защиты  
и научиться справляться  
с неприятными эмоциями  
и последствиями детских травм

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Б91

Joseph Burgo  
WHY DO I DO THAT?

Copyright © 2012 by Joseph Burgo

**Бурго, Джозеф.**

Б91 Почему я делаю это : как распознать свои психологические защиты и научиться справляться с неприятными эмоциями и последствиями детских травм / Джозеф Бурго ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-116321-1

Джозеф Бурго — известный американский психотерапевт и клинический психолог с тридцатилетним стажем. В своей книге он доступно объясняет основные концепции и стратегии психоаналитического подхода и то, какую роль в нашей жизни играют механизмы психологической защиты. Автор собрал множество методов, советов и упражнений, которые помогут вам преодолеть защитные механизмы, когда они начинают отравлять вашу жизнь. Если вы хотите развиваться, понимать себя и других людей, уметь эффективно справляться с ментальными переживаниями и болью, а также осознать и разрешить свои психологические проблемы, которые доставляют вам дискомфорт, эта книга станет для вас лучшим помощником на этом пути.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Новикова Т.О., перевод  
на русский язык, 2022  
© Оформление.

ISBN 978-5-04-116321-1

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Содержание

Вступление ..... 9

## **ЧАСТЬ I. Понимание собственных механизмов психологической защиты**

ГЛАВА 1. «Я», которого я не знаю ..... 15

ГЛАВА 2. Первичные психологические проблемы ..... 33

ГЛАВА 3. Эмоциональный фон ..... 49

## **ЧАСТЬ II. Выявление механизмов**

ГЛАВА 4. Вытеснение и отрицание ..... 69

ГЛАВА 5. Замещение и реактивное образование ..... 88

ГЛАВА 6. Расщепление ..... 108

ГЛАВА 7. Идеализация ..... 129

ГЛАВА 8. Проекция ..... 146

ГЛАВА 9. Контроль ..... 165

ГЛАВА 10. Мышление ..... 182

ГЛАВА 11. Защита от стыда ..... 201

## **ЧАСТЬ III. Деактивация защитных механизмов**

ГЛАВА 12. Установка на перемены ..... 225

ГЛАВА 13. Роль выбора ..... 239

ГЛАВА 14. Будущее ваших защитных механизмов ..... 260

Заключение ..... 272

Дополнительная литература ..... 275

Благодарности ..... 277

Об авторе ..... 280



*Посвящается Р. и С.,  
и всем моим клиентам  
за многие годы.*





# Вступление

Я начал учиться на психотерапевта более 30 лет назад. Большую часть карьеры я занимался частной практикой, работая со взрослыми, страдавшими от невыносимой тревожности, депрессии, пищевых расстройств; многие из них были несчастны в браке или терзались стыдом и самобичеванием. Любое компульсивное поведение вызывает глубокую боль. В этой книге я попытался описать свой опыт. Моя цель — помочь людям, которые не посещают психотерапевта и, возможно, не могут себе этого позволить.

Человеческую природу и психологию я рассматриваю с *точки зрения психодинамики*: я убежден, что у каждого из нас есть тайные стороны ментальной жизни, остающиеся вне сознания, то есть *бессознательные*. Моя задача как психодинамического психотерапевта — познакомить клиентов с этими неизвестными им гранями. Чтобы сделать это, я помогаю им понять *психологические защитные механизмы*, которые удерживают их болезненные эмоции, мысли и страхи вне сознания.

Такие защитные механизмы и являются предметом этой книги. Мы будем говорить о том, как они функционируют и какие болезненные элементы человеческого опыта они исключают из сознания; почему мы полагаемся на них; каковы преимущества их осознания и выявления стоящей за ними бессознательной боли. Защитные механизмы — уни-

версальная и необходимая часть человеческой психологии. Они защищают нас и помогают ориентироваться в более сложных моментах человеческого опыта. Но зачастую они же стоят на пути нашего развития и удовлетворения. Жесткие или глубоко укоренившиеся защитные механизмы не позволяют получить от отношений то, что нам необходимо, лишают нас богатой эмоциональной жизни и искажают самооценку. Эта книга поможет вам понять собственные действующие защитные механизмы и определить, когда нужно выходить за их рамки для гармоничного развития своей личности.

Хотя осознавать боль бывает нелегко, но это несет с собой чувство освобождения и радости. Что может быть увлекательнее, чем познание самого себя, осознание психологической сложности своих друзей, родственников и знакомых и глубинное понимание человеческих отношений? После долгих лет практики я все еще люблю свою работу. Меня увлекают люди, и я надеюсь, что эта книга пробудит такой же интерес и в вас.

Я хочу объяснить основные концепции и стратегии психодинамической психотерапии, адаптированные мной для курса индивидуального самопознания вне лечения. Сначала мы обсудим природу и цель механизмов психологической защиты, а также сложные аспекты человеческого опыта, которые их порождают (первая часть). Самая большая — вторая — часть книги посвящена наиболее важным защитным механизмам и упражнениям, которые помогут вам распознать их и выявить стоящие за ними подсознательные чувства.

В третьей части мы обсудим способы отключения этих механизмов и методы эффективной борьбы с самыми сложными эмоциями.

Я буду говорить о боли, которую вы прежде не понимали, и помогу ее осознать. Чтение этой книги, особенно если вы будете выполнять все упражнения, не будет легким и комфортным. Но я уверен, что при определенном усердии вы поймете все преимущества истинного самосознания. Эта книга поможет получить максимум от любых отношений, построить живую, но контролируруемую эмоциональную жизнь, а также лучше понять самого себя, свои сильные и слабые стороны. И тогда у вас сформируется реалистичное представление о себе, способствующее вашей истинной самооценке.

Клиенты психотерапевта не могут осознать реальных масштабов своей боли — *никто* не может. Так и вы наверняка не сразу осознаете все пути, которые открывает моя книга. Возможно, нужно будет прочесть ее еще раз или сосредоточиться на нескольких главах, а остальные оставить на потом, когда у вас будет время осмыслить все, что вы изучили. Настоящее развитие происходит постепенно и часто занимает довольно долгое время. Хотя очень важно быть настойчивым и не останавливаться, почувствовав угрозу, но не стоит перенапрягаться или ожидать от себя слишком многого. Каждый шаг к самосознанию имеет свою ценность.

Помните, что никто не смог выйти за пределы своих защитных механизмов и забыть о них навсегда. Хотя я психотерапевт, автор этой книги и ваш проводник на пути самопознания, мне самому приходится бороться с собственными защитными механизмами практически каждый день. Основной мой посыл заключается в том, что сложные эмоциональные проблемы будут преследовать нас всю жизнь, но, приложив определенные усилия, мы сможем справляться с ними более легко и уверенно.

Другими словами, процесс осознания боли и борьбы с тяжелыми воспоминаниями, связанными с ней, — это проблема *каждого*. По мере работы с этой книгой и выполнения упражнений помните, что вы не ощутите мгновенного облегчения и что на этом пути нелегко приходится всем.

\* \* \*

Психодинамический подход уходит корнями в труды австрийского психоаналитика Зигмунда Фрейда. В начале своей карьеры я целый год проработывал все 24 тома его работ — стандартная программа большинства институтов психоанализа во всем мире. В последние полвека Фрейд вышел из моды отчасти потому, что ему так и не удалось понять женскую сексуальность, и некоторые его взгляды сегодня считаются женоненавистническими или покровительственными. Его признали устаревшим и неактуальным.

Несмотря на это, многие его революционные идеи стали неотъемлемой частью нашей культуры, кардинально и навсегда ее изменив. Даже те, кто отвергает учение Фрейда, часто принимают многие основы психоанализа, не сознавая этого.

Фрейд умер в 1939 году, и с тех пор многие влиятельные теоретики развили и скорректировали его идеи. Я буду ссылаться на некоторых из них, но чаще всего буду упоминать именно Фрейда. Надеюсь, к концу этой книги вы сумеете оценить его огромный вклад в нашу культуру и поймете его так, как понял я, увидев в нем гения-революционера, каждый день помогающего нам осознавать самих себя и других людей, даже когда мы не понимаем этого.

## ЧАСТЬ I

# **Понимание собственных механизмов психологической защиты**



## ГЛАВА 1

# «Я», которого я не знаю

...он и всегда плохо знал самого себя.

*У. Шекспир. Король Лир, действие 1, сцена 1*

Большинству из нас в тот или иной момент приходилось сталкиваться с чувствами, словами или поступками, которые застают нас врасплох, когда мы неожиданно осознаем, что «за кулисами» происходит что-то непонятное. Например, если сущая мелочь выводит нас из себя, то мы понимаем, что какое-то время испытывали сильные чувства, не сознавая того.

Партнер задерживается на работе, а вы спокойно ждете его возвращения домой. *«Бедный, он так много работает»*. Но потом вы просите его заехать в химчистку по пути на работу, а он соглашается не сразу и неохотно. И тогда вы взрываетесь: *«Ну и не надо! Я все сделаю сама!»*

Подруга звонит и отменяет ваши планы в последнюю минуту: *«Кое-что случилось... Ты не обиделась?»* Но вдруг вы начинаете страшно злиться. За долгие годы вы уже привыкли к такому невниманию. А теперь вы понимаете, что до сих пор обижаетесь из-за того, что она в прошлом году забыла поздравить вас с днем рождения. Наконец, вы отчетливо осознаете то, что всегда знали, но пытались отрицать: иные дружеские отношения она ценит выше, чем дружбу с вами.