

# Важность понимания концепции защитного поведения в контексте благовестия и реализации миссии церкви

© Ю. А. Патюк, 2012

Юлия ПАТЮК, УЕСБ, Пуца-Водица, Киев



## ВВЕДЕНИЕ

В этой статье отражены некоторые размышления о том, как достичь человека во всей глубине его существования. Попадая в сердце человека, Божье Слово «живет и действует» (Евр.4:12). Вне всякого сомнения, работа по преобразению человека – это суверенная работа Духа Святого, но с другой стороны, существует и «человеческая сторона» ситуации, которая часто ускользает из поля зрения: для Духа Святого нет преград, но служители, которые ведут людей к Христу, могут столкнуться с некоторыми психологическими барьерами в восприятии людьми Благой Вести. Реакции людей на весть о Божьей любви зачастую парадоксальны и непонятны. Вместо движения к Богу, человек часто бежит от Него еще дальше, сердце его не смягчается, а напротив, источает агрессию. В чем причины подобных реакций, и каково должно быть отношение к ним? Неосознанное сопротивление переменам, так называемые «защитные» реакции и стиль поведения обнаруживают себя еще на первых страницах книги Бытие, когда согрешивший Адам бежит и прячется от любящего Отца вместо того, чтобы признать свою вину и попросить о помощи. Эти реакции продолжают воспроизводить себя в поколениях. Глубокий корень греха Адама, несомненно, является фундаментальной основой для формирования многих греховных защитных форм поведения, знакомству с которыми и посвящена эта статья. Будут рассмотрены не теологические, а психологические корни защитного поведения. Базовое понимание этих механизмов очень важно для служителей, так как тонкие неосознанные стратегии психики поразительно разно-

**Патюк Юлия Александровна**, родилась и выросла в Киеве. Автору 39 лет, 18 лет в браке, сыну 6 лет. В течение многих лет служила в церкви как лидер поклонения. С 1996 года начала служение в УЕСБ, вначале как переводчик, а с 1998 г и как преподаватель. С 2000 года несет служение студенческого душепопечителя в семинарии, в студенческом городке, а также является преподавателем психологии и консультирования кафедры душепопечительства УЕСБ. Несет служение в поместной церкви в качестве душепопечителя. Образование: В.А. богословие и христианское образование (Киев, библейский колледж Джона Уесли), В.А. практическая психология, (МАУП, г. Киев), сертифицированный гештальт терапевт (МГИ, г. Киев).

образны и могут активно препятствовать любому изменению, тем самым сильно затрудняя работу наставника и душепопечителя.

Будет рассмотрено понятие психологических защит психики, раскрыта их роль и функция как с психологической, так и с библейской точки зрения. Тема важна еще и потому, что многие защитные механизмы ложатся в основу невротизма современного человека, а быть христианином не всегда означает быть свободным от невротизма.<sup>[1]</sup>

Будут упомянуты некоторые причины, которые побуждают человека прятаться за защитными действиями, и даны конкретные практические примеры. В среде верующих не всегда присутствует понимание того, что Бог не избавляет от выработанных поведенческих паттернов «автоматически». В реальности, до того как будут «застроены пустыни вековые, восстановлены древние развалины и возобновлены города разоренные, бывшие в запустении с давних родов» (Ис.61:4), должен быть пройден долгий путь преобразования. Хотелось, чтобы после прочтения этой статьи, читатель еще раз задумался о том, что серьезное и достаточно длительное наставничество зачастую является необходимым условием для того, чтобы семя Евангелия прочно укоренилось в сердцах слушателей.

Мы будем обращаться ко многим светским источникам, хотя в среде евангельских церквей на постсоветском пространстве уделять время для изучения и понимания «психологии людей» как-то не принято, так как от слова «психология» якобы веет чем-то чуждым, «мирским». Срабатывает стереотип, доставшийся в наследие от Советского строя, так как где-то в середине 30-х гг. на изучение многих областей прикладной психологии, психологии детства и других сфер науки было наложено табу. Последствия этих запретов до сих пор проявляют себя во многих предрассудках и стереотипах, живущих в умах людей.<sup>[2]</sup> Это можно увидеть в том, что люди стыдятся обращаться за психологической и медицинской помощью, сталкиваясь с трудностями в душевной сфере, «благодаря» сильной стигматизации темы душевных расстройств. В реальности, слово «психология» означает область научного знания (от греч. *ψυχή* (душа) и *λόγος* (знание, учение, наука)),<sup>[3]</sup> и любой волонтер или профессионал, работающий с людьми (учитель, пастырь, врач, юрист), в своей подготовке должен усвоить базовые знания того, как функционирует психика человека, понимать особенности людей, с которыми работает. Именно священник часто одним из первых имеет дело с самими глубокими и сокрушительными переживаниями человека как в норме, так и в патологии.<sup>[4]</sup>

<sup>[1]</sup> «Нервное расстройство», состояние эмоционального неблагополучия, проявляется в различных психоэмоциональных, поведенческих, соматических симптомах. Считается, что основными причинами служат внутренние конфликты или внешние психогенные факторы.

<sup>[2]</sup> Петровский А.В. Запрет на комплексное

исследование детства // Репрессированная наука. – Л.: Наука, 1991. – С.126–135.

<sup>[3]</sup> Столяренко Н.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – С.8

<sup>[4]</sup> Мелехов Д. Психиатрия и актуальные проблемы духовной жизни. – М.: Свято-филаретская московская высшая православно-христианская школа, 1997. – С. 21.

Попытки понять глубинные процессы души человека, конечно, лимитированы тем, что объект обсуждения – человек. Выражаясь словами известного христианского психолога Ларри Крабба, «по мере удаления от вещей и приближения к человеку объяснения становятся все менее полезными... Душу можно изучать, но ее нельзя объяснить».<sup>[5]</sup>

Защитное поведение – это всего лишь один из сегментов многогранной проблемы.

## 1. Понятие о «Защитных механизмах»

*«Наш царь – это душа, пока она невредима, все прочие исполняют свои обязанности и послушно повинуются, но стоит ей немного пошатнуться, и все приходит в колебание» (Сенека).<sup>[6]</sup>*

Итак, одна из первых преград, которая может возникнуть на пути развития отношения с человеком, это неосознанное психологическое сопротивление. Под сопротивлением понимаются все силы, в основном, неосознаваемые, в психике человека, которые противодействуют изменению тех привычных схем поведения, которые были «созданы» за долгие годы «выживания» в этом нелегком мире. Поэтому для понимания поведения людей изучение темы защитных механизмов и адаптивного поведения (copying strategies) имеет исключительное значение.<sup>[7]</sup> Изучение феномена сопротивления и описание защитных механизмов стало одним из основных вкладов психоанализа в практическое консультирование.<sup>[8]</sup>

В начале XX века, когда австрийский психиатр, основатель психоанализа Зигмунд Фрейд ввел в психологию ряд важных понятий, таких как бессознательная мотивация, защитные механизмы, роль сексуальности в психике, влияние детских травм на поведение взрослых, произошла настоящая революция. *Фрейд первый использовал термин «защита» и много лет скрупулезно изучал те неопишимо сложные способы, которыми человек маскирует свое сердце от себя и окружающих. Его дочь, Анна Фрейд, известная как основатель детской психотерапии, дополнила список защитных механизмов, наблюдая подростков, и объяснила, каким образом они мешают эмоциональному исцелению людей, вставая на пути осознания внутренних конфликтов.<sup>[9]</sup>* Впоследствии эта тема была развита исследователями многих направлений психологии, придавшими свою трактовку феномену. Тем не менее, терминология Фрейда осталась «классической».

Сам термин «защита» оказался не очень удачным, так как нес преимущественно негативный оттенок. Фрейд восхищался военными метафорами, и

<sup>[5]</sup> Крабб Л., Аллендер Д. Надежда Страждущим. – СПб: Мирт, 2004. – С. 22.

<sup>[6]</sup> Ошеров С.А. (перевод). Сенека. От Рима к миру. – М: Наука, 1977. Письмо СХIV

<sup>[7]</sup> Налчаджян А.А. Психологические защитные механизмы // Хрестоматия Самосознание и защитные механизмы личности / ред. Рай-

городский Д.Я. – М.: Бахрах, 2000. – С. 395.

<sup>[8]</sup> Коттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование – СПб: Питер, 2001. – С. 131.

<sup>[9]</sup> Ed. Benner David G Baker // Encyclopedia of psychology & Counseling. – Michigan: BakerBooks, 1999. - P.319

так как его идеи были новы, он стремился найти подход к скептически настроенной публике, используя военные аналогии. На самом деле у этого термина есть множество граней и параметров: он обозначает одновременно и *защиту* чего-то, и *самозащиту*; есть *персонаж*, осуществляющий защитные действия; он имеет свои *цели и мотивы*; у каждого человека свой сценарий и *механизмы* защитного поведения.<sup>[10]</sup>

Еще одна причина трактовки Фрейдом явления защитного поведения как деструктивного – это тот факт, что он первым изучал этот феномен и делал это, исследуя исключительно людей с некими патологиями и сильными эмоциональными нарушениями.<sup>[11]</sup> В любом случае, заслуга Фрейда очевидна: изучая неврозы, он первым обратил внимание на феномены, которые еще за тысячи лет до него вошли в мир через наших прародителей в Эдемском саду. Так как Фрейд стоял на позиции атеистического мировоззрения, он не делал никакой моральной оценки этих феноменов, для обсуждения морального аспекта обратимся к Писанию.

### 1.1. Писание о защитном стиле поведения

По сути, каждый человек имеет в своей природе «зародыш невроза».<sup>[12]</sup> По крайней мере, именно такую картину дает нам Писание, представляя человека, как падшего носителя образа Божьего, который полностью зависит от Своего Творца, не может помочь себе сам в решении внутренних проблем, но греховно продолжает стремиться к независимости, не признавая, что попытка построить свою жизнь без Бога обречена на неудачу.<sup>[13]</sup> Душа каждого человека больна, а люди не способны даже увидеть глубину своего поражения. Библия уже на первых страницах дает описание механизмов, которые блокируют понимание человека своего истинного состояния:

*«И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковые листья, и сделали себе опоясания. И услышали голос Господа Бога, ходящего в рая во время прохлады дня; и скрылся Адам и жена его от лица Господа Бога между деревьями рая. И воззвал Господь Бог к Адаму и сказал ему: где ты? Он сказал: голос Твой я услышал в рая, и убоялся, потому что я наг, и скрылся»* (Бытие 3:7-10).

«Сшил себе смоковые листья» – очень яркий образ для описания того, что психология понимает под психологической защитой. Слои «смоковых листьев» все время увеличиваются, стратегии самообмана закрепляются в психике, а что под слоями, человек через время забывает. Для поддержания этой «крепости» в жизнеспособном состоянии требуется колоссальная энергия, и она заимствуется у многих других сфер жизни индивида: у эмоциональных, волевых, познавательных, физических процессов. По сути, так час-

<sup>[10]</sup> Лапланш Ж., Понталис Ж. // Словарь по психоанализу. - М.: Новая школа. 1996. - С. 1

<sup>[11]</sup> Мак-Вильямс Ненси. Психоаналитическая диагностика. - М.: Класс, 2007. - С. 130.

<sup>[12]</sup> Там же. - С. 14.

<sup>[13]</sup> Крабб Л. Как понимать людей. - СПб.: Библия для всех, 1998. - С. 99.

то и формируется невротический симптом, который мы наблюдаем уже в форме депрессии, нервных срывов, ухода в изоляцию, физического или психического расстройства. Эти поведенческие реакции, которые проявляются даже у тех, кто принял Христа, вызывают недоумение, тогда как их наличие, согласно Писанию, вполне объяснимо.

Как пишет известный психоаналитик Карен Хорни, «невротический процесс – это особая форма человеческого развития, чрезвычайно неудачная из-за растраты творческой энергии, на которую она обрекает человека».<sup>[14]</sup> Чем сильнее невроз, а говоря простым языком, чем более изранена душа, тем больше слой защит, и тем ниже чувствительность человека к себе и окружающим.<sup>[15]</sup>

Представим себе человека, который под бременем проблем, «похороненных» под толстым слоем защит, приходит к точке принятия решения относительно Христа. Непосредственная опасность для жизни исчезает, отпускает «анестезия» привычных защит, а под ними душевная рана. При приближении к «запретной зоне» сопротивление перемене становится особо ярко выраженным и тянет человека назад. На неадекватность этих стратегий «самозащиты» Бог указывает в той же 3 главе Бытие, когда Бог посредством первой кровной жертвы делает для первых людей кожаные одежды. «И сделал Господь Бог Адаму и жене его одежды кожаные и одел их» (Быт.3:21). Без пролития Крови нет решения проблемы. Бог еще на первых страницах Писания предлагает Свое решение, продемонстрировав, что человеческие стратегии решения глубокой проблемы сердца не работают.

Карл Густав Юнг сказал когда-то: «Всякий невроз – это, в конечном итоге, страдание о Боге».<sup>[16]</sup> Достаточно многие исследователи, изучая причины депрессий, страхов, тревожных расстройств и многих других состояний, признали значимость не столько травм, полученных в детстве, сколько значимость более глубокой «пустоты», которая не заполняется даже долгосрочной психотерапией. Карл Юнг, Виктор Франкл подчеркивали, что большинство пациентов обращались к ним за терапией из-за потери смысла жизни.<sup>[17]</sup> В. Франкл вообще ввел понятие «ноогенных неврозов», то есть душевных расстройств, связанных с потерей смысла, подчеркивая, что таковыми, в его практике, являются около 20 % всех неврозов. Франкл писал:

«Сегодня мы имеем дело с фрустрацией потребностей экзистенциальных. Сегодняшний пациент уже не столько страдает от сексуальных инстинктов или чувства неполноценности, сколько от глубинного чувства утраты смысла, которое соединено с ощущением пустоты, поэтому я и говорю об экзистенциальном вакууме».<sup>[18]</sup>

<sup>[14]</sup> Хорни Карен. Невроз и личностный рост. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997. – С. 1.

<sup>[15]</sup> Петрушин С.В. Мастерская психологического консультирования. – СПб.: Речь, 2006. – С. 46

<sup>[16]</sup> Мюллер Йорг. Бог Он иной. – М.: Незави-

симая психиатрическая ассоциация, 1998. – С. 4.

<sup>[17]</sup> Ялом И. Вглядываясь в солнце, жизнь без страха смерти. – М.: Эксмо, 2008. – С. 253.

<sup>[18]</sup> Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – С.24–25.

Достаточно многие классики светской психологии, такие как К. Юнг, давно уже озвучили то, что «проблема исцеления остается религиозной проблемой, так как человек имеет дело с принятием, отпущением, виной и примирением».<sup>[19]</sup> К сожалению, церковь, в целом, все еще не очень активно реагирует на потребность общества в глубоком душепопечении, в глубокой терапии души. С горечью Ларри Крабб, известный христианский консультант, пишет: «...церковь сегодня перестала быть главным местом радикального исцеления душевных ран».<sup>[20]</sup>

С позиции Писания именно в Боге можно обрести целительный бальзам свободы, найти внутренний покой, где человек может стать собой, найти путь к своему истинному «я», а не жить в состоянии постоянной самозащиты. Ко всем потомкам Адама, скрывающим под слоями «смоковых листьев» свой стыд, страх, вину, обращены слова Христа: «Придите ко мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мф. 11:28).

## 1.2. Психология о защитных механизмах

Упомянув мнение Писания о самозащите, рассмотрим то, что психологическая наука знает на данный момент о защитных механизмах психики, их формировании и функциях. Согласно психоаналитической традиции, «психологическая защита» – это ряд, в основном, неосознаваемых человеком стратегий «адаптации» (действий, приемов психики). Они направлены на то, чтобы нейтрализовать, переработать влияние болезненных переживаний (травматических, воспринимаемых как угрожающих, социально неприемлемых и т.д.).<sup>[21]</sup> Психика защищает человека от переживания таких эмоций, как страх и тревога, которые часто связаны с виной и стыдом.<sup>[22]</sup> Психика также делает все возможное, чтобы уменьшить или устранить любое влияние или изменение, угрожающего цельности и устойчивости человека».<sup>[23]</sup>

Когда формируется защитное поведение? Наиболее распространена точка зрения психодинамических теорий, гласящая: «все мы родом из детства». Психоаналитики считали, что ребенок приходит в мир без психологических защитных механизмов. Все они приобретаются им в том возрасте, когда он еще плохо осознает, что делает, просто пытается жить, сохраняя душевное здоровье. Так как в динамике развития любой личности неизбежно возникали какие-то искажения, то чем в более раннем возрасте ребенок получает психическую травму, тем более глубокие слои личности будут поражены.<sup>[24]</sup> Первые травмы, согласно психоаналитической модели, самые глубокие, поэтому у многих людей возникает фиксация (закрепление) ранних защит, и в стрессовых ситуациях взрослый человек будет снова и снова прибегать именно к ним.

<sup>[19]</sup> Мюллер. – С. 19.

<sup>[20]</sup> Крабб Л. Целительная сила общения. – М.: Триада, 2008. – С. 337.

<sup>[21]</sup> Бассин Ф.В.О «силе Я» и «психологической защите» // Хрестоматия Самосознание и защитные механизмы личности/ ред. Райго-

родский Д.Я. – М.: Бахрах, 2000. – С.8

<sup>[22]</sup> Мак-Вильямс. – С. 49.

<sup>[23]</sup> Лапланш. – С. 10.

<sup>[24]</sup> Кровяков В.Н. Травматология – М.: Наука, 2005. – С. 10.

Многие личностные проблемы и особенности действительно часто закладываются на очень ранних этапах становления, на протяжении первых 5-7 лет, и одну из ведущих ролей здесь играют первые значимые люди в жизни человека: его родители, воспитатели. Родительские «фигуры», в случае своего негативного влияния, более чем кто-либо влияют на формирование непродуктивных, искаженных, греховных паттернов поведения. Проблемы ребенка – это очень часто проблемы его родителей, а проблемы взрослых – это зачастую проблемы, пришедшие из детства.<sup>[25]</sup> Первая среда обитания ребенка может оказаться «королевством кривых зеркал», в котором искажается личность маленького человека. Например, Альфред Адлер в своих исследованиях подчеркивал, что еще в самые ранние дни детства ребенок «ошибочно и безрассудно создает себе образцы и модели, формирует свою цель и жизненный план, которому он сознательно или бессознательно следует зачастую всю оставшуюся жизнь, если потом не поймет своих глубоких внутренних выборов и поставленных целей».<sup>[26]</sup>

Многие исследования действительно говорят о том, что каждый человек обладает определенным предпочтением, «набором» тревог, защитных механизмов, сценариев отношений, которые становятся неотъемлемой частью того, как он борется с трудностями.<sup>[27]</sup> В травмирующей ситуации, если она превосходит способности человека к адаптации, этот негибкий паттерн может привести даже к появлению какого-либо личностного расстройства.<sup>[28]</sup> Причем под «травмирующей ситуацией» понимается не только ситуация высокой интенсивности (инцест, насилие, утрата, отвержение), но и совокупность мелких повторяющихся психотравмирующих ситуаций. Что касается довербальных травм, человек обычно вообще не помнит о них, но они так же могут закрепиться в его психике.<sup>[29]</sup>

К сожалению, нет возможности подробно раскрыть все факторы, формирующие индивидуальный стиль защит, но они, однозначно, не могут быть сведены только к детским переживаниям. Блестящий профессионал Ненси Мак-Вильямс говорит как минимум о четырех ведущих факторах, каждый из которых является отдельной темой, интересной для понимания поведения человека:

- 1) влияние врожденного темперамента;
- 2) природа стрессов и травм, пережитых в раннем детстве;
- 3) вид защит, которые являлись образцами для подражания (стиль поведения родителей и других значимых фигур);
- 4) закрепление определенных защит посредством личного опыта (эффект подкрепления).<sup>[30]</sup>

<sup>[25]</sup> Литвиненко, К. и С. Откуда возникают внутренние проблемы и как их преодолеть: взгляд православного психолога. – Свет Православия, 2005. – С. 6.

<sup>[26]</sup> Адлер А. Практика и теория индивидуальной терапии. М.: Издательство института психотерапии, 2002. – С. 3.

<sup>[27]</sup> Мак-Вильямс. – С. 132.

<sup>[28]</sup> Там же. – С. 6.

<sup>[29]</sup> Лебедева Н., Иванова Е. Путешествие в гештальт: теория и практика. – СПб.: Речь, 2005. – С. 276.

<sup>[30]</sup> Лебедева. – С. 132.

Писание, в свою очередь, как мы упоминали, подчеркивает фундаментальное влияние грехопадения на формирование защитного стиля поведения.

На этом фундаменте появился «исторический» подход к работе с людьми: от наставника ожидается, что он, подобно археологу, будет терпеливо «выкапывать» все новые и новые факты о жизни человека, пока не придет к самому корню. Большая часть христианской литературы и школ христианского консультирования отражают эту позицию, подчеркивая важность детального исповедания всего, что только можно вспомнить о своем прошлом. Именно в концепции Фрейда человек «выздоровливает», вспоминая свое детство и понимая, где произошла травма, и как закрепились деструктивные паттерны поведения. Но что если вспомнить первопричину не удастся или это в принципе невозможно? Поэтому последующие исследователи не согласились с упрощенной причинно-следственной связью «детство – это судьба». В этом слишком много детерминизма, и как писала, например, американский психоаналитик Карен Хорни, «связь между детскими переживаниями и более поздними проблемами является намного более сложной, чем предполагают многие психоаналитики». По ее мнению, связь между настоящим и ранним детством человека существует, но она многосложна, и ее трудно проследить. Как пишет Хорни, «пытаясь понять симптом только в рамках его происхождения, мы силится объяснить одно неизвестное... через другое, о котором знаем еще меньше».<sup>[31]</sup>

Действительно, довольно часто в работе с людьми свести все к «проблемам детства» невозможно, как невозможно вспомнить и понять все прошлое, распутать и воссоздать всю «паутину связей причины и следствия». Тем более вспоминая, мы все припоминаем лишь нашу, многократно искаженную версию реальности. Автору статьи близка как точка зрения Хорни, так и трактовка гуманистически-экзистенциальных подходов к работе с людьми: теория детских травм очень важна, так как довербальные процессы и все, что предшествует принципу реальности, – это та основа, на которой формируется психика. С другой стороны, в беседах с людьми прошлое человека полезно прояснять только в той мере, в которой оно помогает понять настоящее, «здесь-и-сейчас». Не всегда прошлое является «ключом» к перемене. Важно исследовать не столько *почему* сформировался тот или иной паттерн поведения, а сколько то, какие силы сопротивляются перемене *сегодня, как и зачем* человек продолжает держаться порочных стратегий. На пути к этому осознанию действительно могут «воскреснуть» защиты, сформированные далеко в прошлом, что требует от душепопечителя и наставника терпения и способности доверять Богу, помогая человеку «шаг за шагом» обнаруживать истинные намерения сердца.

О том, как поступать в случае обнаружения трудного прошлого, хорошо выразился Ж.П.Сартр: «Важно не то, что из меня сделали, а то, что я сам делаю с тем, что из меня сделали».<sup>[32]</sup> Личная ответственность каждого человека за то, что он делает со своим прошлым, – это фундаментальное учение Писания. Благая весть в том, что Дух Святой Сам направляет процесс припо-

<sup>[31]</sup> Хорни. – С. 7.

<sup>[32]</sup> Лебедева. – С. 23.



минания, поднимая только необходимые для восстановления души пласты. Поистине, «невозможное человекам, возможно Богу» (Лк. 18:27).

## 2. Защиты как необходимая адаптация

До этого речь шла о защитных механизмах как о неких нежелательных «остановках» роста личности, механизмах блокирующих желание меняться. Хочется внести баланс, объяснив важность и полезность механизма, созданного самим Богом, как гениальной способности к адаптации (приспособлению). На самом деле, система психологических защит личности, которую некоторые сравнивают с иммунной системой организма, жизненно необходима для выживания.

Эта система призвана поддерживать гомеостаз внутреннего мира. Идея *гомеостаза*, саморегуляции (стремление системы восстанавливать утраченное равновесие) помогает понять происходящее во внутреннем мире человека. Эту концепцию предложил физиолог Уолтер Кэннон в 1932 году, изучая то, как каждый физиологический процесс в теле (давление, температура, баланс веществ) поддерживает постоянный баланс.<sup>[33]</sup> Когда это равновесие нарушается, определенные механизмы организма возвращают состояние баланса, в то время как человек даже не подозревает о происходящем. Если эти механизмы не срабатывают, у нас появляется сильнейшая мотивация вернуть равновесие (например, при отсутствии воды, утоление жажды – это главное, о чем мы можем думать). Идею гомеостаза быстро стали применять к любой динамической системе. Например, в системной семейной психологии так же введен термин «семейный гомеостаз»: любая семья – это также своего рода живой организм, живая система, которая стремится через явные и скрытые неосознаваемые способы сохранять равновесие.

Это объясняет, почему, к примеру, семья, где глава семейства бросил пить, зачастую неосознанно снова подталкивает его «к бутылке». Изменилась одна часть системы – меняться придется всем, и система будет сопротивляться, в случае если сохранить симптом, например, алкоголизм отца семейства, является принципиально важным для поддержания семейного гомеостаза. Ведь вполне возможно, что подсознательная идея «спасать папу» – это единственное, что держит семью вместе.<sup>[34]</sup> Этим же объясняется тот удивительный феномен, что жена алкоголика после развода в большинстве случаев все равно выходит замуж за зависимого. Адаптироваться к жизни свободной от зависимых отношений и сформировать собственное «Я» ей будет намного труднее, чем найти знакомый сценарий отношений, в котором меньше тревоги.

Система защит так же тесно связана с другим важным понятием: *адаптация*. Каждый человек с самого детства сталкивается с разными травмиру-

<sup>[33]</sup> Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия, исцеление души и тела. – М.: Издательство института психотерапии, 2005. - С.26

<sup>[34]</sup> Сыропятов О.Г. Дзеружинская Н.А., Мухоморов А.Е., Стовбург Я.В. Семейная психо-

терапия при алкоголизме // Журнал НейроNews, психоневрология и нейропсихиатрия, (электронный ресурс). Режим доступа: <http://neuro.health-ua.com/article/180.html>

ющими ситуациями, но не все люди «замыкаются» в глухой защите. Психология в этой связи говорит о том, что путь человека во многом зависит от уровня его *адаптации*, то есть способности приспосабливаться к постоянно изменяющимся требованиям окружающей среды и социума, способности менять способы социального и природного приспособления,<sup>[35]</sup> причем делать это творчески, гибко варьируя стратегии подхода к жизненным ситуациям. В норме человек, по мере возрастания, должен стать достаточно свободным от инфантильной идеи, что «мир должен соответствовать моим ожиданиям». Важно научиться быть гибким, приспосабливаться к среде или уметь приспособлять среду к своим потребностям. У здоровой личности границы подвижны.<sup>[36]</sup>

Адаптированная личность гармонична, человек удовлетворен жизнью, принимает себя и свои обстоятельства, тогда как дезадаптированная личность обычно проявит себя в триаде: в наличии неврозов, в нарушении поведения и в психосоматических заболеваниях.<sup>[37]</sup> Есть высоко-, средне- и низкоадаптивные люди, и эта способность складывается как из врожденных характеристик: темперамента, эмоций, врожденных задатков интеллекта и др., так и из воздействия воспитания, условий и образа жизни, обучения.<sup>[38]</sup> Причем психологические факторы, согласно современным исследованиям, являются ведущими.

К сожалению, вся ситуация современности характеризуется преизбытком боли, агрессии и совсем не способствует тому, чтоб из семей выходили зрелые, подготовленные к принятию решений личности. Статистика красноречиво свидетельствует о пугающей неспособности людей самостоятельно справляться с проблемами: по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к 2015 г. психические заболевания станут второй самой распространенной причиной инвалидности и потери трудоспособности в мире. По последним данным, в Украине более 1 млн. человек, страдающих психическими расстройствами, и эта цифра довольно занижена, т.к. обращается за помощью очень небольшой процент людей, имеющих душевные проблемы.<sup>[39]</sup>

Среди этого числа большое количество людей, которые столкнувшись с трудными ситуациями, оказываются дезадаптированы. Получившие свободу от зависимости, сироты, выходящие из интерната в реальный мир, бывшие заключенные, выходцы из дисфункциональных семей и т.п. Большая часть этих людей оказываются не готовыми к вызовам окружающего мира, так как не обладают знаниями, социальной поддержкой, навыками адаптации к нормальной жизни. Развитие и рост – это непростое действие, для того

<sup>[35]</sup> Березин М.А. К вопросу о терминах, связанных с феноменологией психической адаптации // Официальный сайт кафедры клинической психологии ЮУрГУ, 2012. (Электронный ресурс) режим доступа: [http://www.klynepsy.susu.ac.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=52&Itemid=162](http://www.klynepsy.susu.ac.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=52&Itemid=162)  
<sup>[36]</sup> Лебедева. – С. 46

<sup>[37]</sup> Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – С. 35

<sup>[38]</sup> Там же. – С. 35.

<sup>[39]</sup> Берадзе Тина. Психическое здоровье: изменить отношение // Журнал НейроNews, психоневрология и нейропсихиатрия, (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://neuro.health-ua.com/article/92.html>

чтобы развиваться, следует суметь сломать, изменить, оставить позади нечто уже ставшее родным, сломать свою «картину мира», свое «Я».<sup>[40]</sup> Вполне понятно, что многие неоднократно подвергаются искушению вернуться в привычную среду, например, оставив зависимость, но не пройдя весь путь реабилитации, вернуться к зависимости, только зачастую в другой форме. Так, оставив алко- и наркозависимость, можно легко «изменить» симптом на зависимость от служения, от работы, от помощи ближним.<sup>[41]</sup>

В этой ситуации пугающий нас симптом является всего лишь способом адаптироваться к новой ситуации. В случае, когда услышав Слово Божье, человек не пошел дальше, не пережил глубокого внутреннего преобразования, он может, даже находясь в среде церкви, все равно прибегать к привычным неадаптивным защитам: депрессиям, агрессии, тревоге, нервным срывам и т. д.<sup>[42]</sup>

Парадоксально, но зачастую для дезадаптированного человека изменения – это враг. С другой стороны, именно благодаря наличию этой системы адаптивный человек способен, например, не смотря на свою психологическую боль от потери близкого, заботиться об окружающих; благодаря способности к адаптации пожарный способен войти в горящий дом, чтобы спасти ребенка. Ему тоже помогают защитные механизмы психики, которые «блокируют» или каким-либо способом перерабатывают его собственный страх, тревогу.

Итак, так же как мы не осознаем наличия в кровяном русле антител, которые борются с чужеродными молекулами, так и психологические механизмы личности функционируют *без* участия сознания. В попытке избавить человека от тревоги или снизить напряжение, они вызывают сопротивление любой большой перемене в жизни человека, чтобы сохранить иллюзию баланса и покоя.<sup>[43]</sup> В этом смысле то, что мы называем защитами, являются не чем иным как глобальными, закономерными, здоровыми адаптивными способами переживания мира, и они присутствуют в каждом из нас.<sup>[44]</sup>

### 3. Функции и виды защит

Уже очевидно, что защитные механизмы имеют множество функций. Прежде всего, это:

- 1) здоровая творческая адаптация к трудной ситуации, к ситуации страдания; защита психологического здоровья человека;
- 2) защита целостного образа «Я» личности, поддержание внутреннего гомеостаза. Когда речь идет о защите от какой-то реальной угрозы, название «защита» вполне оправданно.

Личность, чье поведение носит защитный характер, по сути, стремится сделать следующее:

- 1) совладать с каким-то сильным угрожающим чувством: тревогой, болью,

<sup>[40]</sup> Лебедева. – С. 95

<sup>[42]</sup> Лебедева. – С. 272

<sup>[41]</sup> Литвиненко В.И. В тени зависимой семьи. – Полтава: Психотерапевтическая книга, 2003. – С. 33

<sup>[43]</sup> Коттлер Дж. – С. 131

<sup>[44]</sup> Мак-Вильямс. – С. 130

сильным горем, страхом или другими сильно дезорганизирующими эмоциональными переживаниями;

2) сохранить самоуважение, поддержать сильное, позитивное чувство собственного «Я».

Некоторые защиты считаются первичными (примитивными, сформированными в очень ранние периоды), другие – вторичными, более зрелыми (высшего порядка). Примитивные защиты, как уже было упомянуто, становятся частью человека в раннем, часто довербальном и дологичном детском периоде. Например, *отрицание*: «это не случилось» – это абсолютно иррациональный способ справиться с тем, что пугает, свойственный маленьким детям; гораздо более примитивный процесс, чем *вытеснение*: «это случилось, но я забуду об этом, потому что это слишком болезненно». Проблемы возникают тогда, когда человек ригидно, упорно использует одни и те же защиты, исключая все другие. Все мы отрицаем, все мы вытесняем, у каждого есть проекции, однако большинство из нас используют разные способы справиться с болью и тревогой и сохраняют связь с реальностью. Серьезные личностные проблемы возникают не из-за наличия защит, а из-за отсутствия зрелых защит и способности гибко менять способ взаимодействия с реальностью.<sup>[45]</sup>

Итак, *польза* защит в том, что они могут предупредить или отсрочить возникновение психологической проблемы и даже серьезного расстройства. Например, при утрате близкого человека часто срабатывает вышеупомянутый механизм *отрицания*, когда человек в течение нескольких часов, а порой и нескольких дней или недель отказывается верить в происшедшее: «Нет! Это не произошло». Цель психики очевидна: уменьшить уровень боли и дистресса, защититься от влияния травмы, от осознания страшной реальности. Таким образом, защиты действуют как «анестезия» и являются *нормальной реакцией на ненормальную ситуацию*. Поэтому эти механизмы зачастую так и называют «механизмами анестезии».

С другой стороны, так как весь человек поражен грехом, «анестезия» может использоваться не по назначению. То есть, с одной стороны, защитные механизмы помогают совладать со стрессом, с другой стороны, могут помешать изменениям, продуктивному и решительному разрешению проблемных ситуаций, становясь, выражаясь словами Э. Фромма, механизмами «бегства». Как пишет Э. Фромм, «...перед человеком всегда открыт путь избавления через любовь, через обретение мира с людьми, с собой, с миром. Другой путь – это путь назад: отказ преодолеть свое одиночество, бегство из невыносимой ситуации. Может, это и смягчает невыносимую тревогу, но плата будет высока».<sup>[46]</sup>

Можно привести пример, как механизм *отрицания*, абсолютно нормальный в ситуации острого горя, становится механизмом «бегства» в случае патологического горевания, описанного Коллинзом и многими другими авто-

[45] Там же. – С. 134.

[46] Фромм Э. Защитные механизмы: механизмы бегства. механизмы //Хрестоматия Само-

сознание и защитные механизмы личности/ ред. Райгородский Д.Я. – М.: Бахрах, 2000. – С. 540.

рами.<sup>[47]</sup> В случае сильного или хронического травматизма психика зачастую просто неспособна переработать болезненные переживания и «изгоняет» их актом прямого *вытеснения* в подсознание, спасая своего хозяина. Проблема не осознается, но и не решается. Человеку не стало лучше. Он просто «приспособился», причем крайне непродуктивным образом.

Приведем некоторые ситуации, которые проиллюстрируют эту мысль. Например, достаточно часто в ситуации семейного насилия, где муж избивает жену, она продолжает жить с ним, утверждая, что сама заслужила побои, либо вообще всячески отрицая, что он опасен.

В случаях насилия над детьми в большинстве случаев мать видит признаки сексуального домогательства к ребенку, но игнорирует их. Достаточно часто люди отказываются от своевременной операции или анализов из страха, что диагноз подтвердится. В среде верующих возникает достаточно много ситуаций, когда человек заявляет об исцелении от болезни, но отказывается идти к врачу, чтобы засвидетельствовать свое исцеление.

Все это яркие – примеры неосознаваемого отрицания, направленного на то, чтобы справиться с тяжелыми болезненными эмоциями, скрытыми в каждой ситуации. Полезно вспомнить стратегию программы «12 шагов», где осознание привычки использовать отрицание как защиту и отказ от нее становится краеугольным условием освобождения от зависимости. Отрицание является примером одной из примитивных защит, которые часто лежат в основе глубоких невротических расстройств. Во всех упомянутых примерах внутренний конфликт не снимается, а напротив, загоняется внутрь.

Итак, анестезия, полезная единожды, оставаясь на многие годы, начинает причинять вред, так как «разлагаясь» привносит в душу многие побочные эффекты. Примером такого побочного действия может послужить эффект равнодушия – неспособность чувствовать не только боль, а вообще что-либо, неспособность строить отношения, искать Бога, да и в целом нормально функционировать. Такого человека уже характеризуют как «глубокого невротика», так как он живет в некой «виртуальной реальности».<sup>[48]</sup> Невротик не способен жить в настоящем, он несет на себе незавершенные ситуации из прошлого, которые постоянно отвлекают его внимание. Ему не хватает ни силы, ни осознания, ни энергии жить в настоящем».<sup>[49]</sup>

Невротик, или человек с душевными проблемами, по сути, – это специалист по избеганию встречи с самим собой. Таким образом, для служителя важно осознавать, что, приняв Бога и выходя из «виртуальной реальности», человек, скорее всего, столкнется с самим собой впервые, а это может вызвать массу сложных, сильных эмоций, которых человек может испугаться. Чем серьезнее у человека проблемы, тем более нормальной реакцией при резком просыпании является шок, и зачастую первая реакция – это желание убежать обратно.<sup>[50]</sup> Главное, чтобы сам служитель был готов присутствовать

<sup>[47]</sup> Коллинз Г. Пособие по христианскому душепопечению. – СПб.: Мирт, 2003. – С. 472.

<sup>[49]</sup> Лебедева. – С. 45.

<sup>[50]</sup> Петрушин. – С. 65.

<sup>[48]</sup> Петрушин. – С. 126.

при переживании интенсивной боли, гнева, страха и других сложных эмоций и понимал, что это – симптомы возвращения к жизни.

### 3.1. Основные виды защит

Большинство современных исследователей признают определённый набор защитных механизмов, названия которых стали почти универсальными, хотя они могут варьироваться в разных школах психологии, сохраняя при этом суть. Многие из них описаны в христианской литературе по душепопечению. В сущности, любой вид поведения, от перфекционизма и самоуверенности до ухода в одиночество, преследующий описанные выше цели, может быть защитным. Для примеров выбраны только некоторые защиты, механизм которых обычно не осознаётся, и которые часто закладывают основу многих серьёзных неврозов и личностных расстройств. *Отрицание* – один из таких очень важных для выживания механизмов, который является разрушительным, становясь «привычной стратегией». Данный механизм уже подробно описан выше.

*Вытеснение (репрессия)* – бессознательное забывание болезненных переживаний. В повседневной жизни подавление присутствует в жизни любого человека, без вытеснения жизнь была бы невозможна. Опасно, когда это становится привычной стратегией самообмана, или вытеснение было слишком внезапным или массивным. Пример действия механизма в глобальном виде – опыт насилия, который человек не может вспомнить, как бы он не старался. Зачастую, человек не может вспомнить целый период своей жизни, что часто свидетельствует о силе пережитой травмы и о глубине неосознанного вытеснения. Акт «прямого вытеснения» всей травмирующей ситуации часто трансформируется в невроз. Хорошо описаны «военные неврозы», или посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР), когда вытесненное содержание все равно начинает «прорываться» в реальность в виде кошмарных снов и «флешбеков».<sup>[51]</sup> Верующие часто ошибочно приписывают подобную симптоматику влиянию злых духов, даже не собрав информацию о прошлых событиях в жизни человека, тем более что симптомы ПТСР могут проявиться и 5–10 лет спустя травмирующего происшествия. Господь желает исцеления «памяти» так же и тогда, когда в процессе движения к Богу поднимаются давно вытесненные пласты воспоминаний, хорошо бы, чтобы рядом находился внимательный друг.

*Проекция* – неосознанное приписывание другому человеку качеств, чувств и намерений, которые трудно признать в себе. Примером классической проекции может служить распространенная реплика: «меня все отвергают, критикуют. Никто не любит меня»; «вокруг одни лицемеры» и т.д. Такие «перевертыши» помогают человеку не столкнуться с истинным положением ве-

---

<sup>[51]</sup> Психологический феномен, при котором у человека возникают внезапные, обычно сильные, повторные переживания прошлого опыта или его элементов

щей. Попросив человека назвать людей, которых он любил и с кем был близок, можно подвести его к осознанию реальности: «оказывается, это я отвергаю, я не умею любить». В служении, крайне важно помочь человеку осознать свою проекцию и уже осознанно отказаться от нее, чтобы можно было двигаться дальше в Божьем восстановлении.

Достаточно пугающе может выглядеть механизм *замещения* – перенесение чувств на другого человека или предмет, когда истинный источник нельзя устранить, или ему нельзя адресовать чувства. В повседневной жизни – это прекрасный механизм адаптации. Довольно часто человек «выбрасывает» свою агрессию в деятельность или спорт, разряжая напряжение. А вот история царя Саула является хорошей иллюстрацией греховного перенесения своих чувств с истинного объекта (Бога, самого себя, Самуила) на другого (Давида) вместо того, чтобы признать и исповедать свое падшее состояние (1 Цар.19).

Обиду на родителей ребенок вымещает, мучая игрушки или проявляя жестокость к одноклассникам; обиду на начальника мы можем выместить на супругу или ударив ребенка. Одной из самых опасных разновидностей замещения можно считать *вымещение на самого себя*. Например, это может быть аутоагрессивное поведение, когда агрессия, боль, которая не выражена обидчику, близкому человеку, может быть обращена на самого себя в виде суицидального поведения, желания причинять вред самому себе. Встретившись с человеком, который причиняет себе физический вред, не пугайтесь, а помогите осознать, к кому и по какой причине действительно направлена эта подавленная агрессия.<sup>[52]</sup>

Сталкиваясь с агрессивным поведением, мы также можем иметь дело с таким механизмом, как *идентификация с агрессором*. Сама по себе идентификация как зрелый уровень попытки стать похожим на другого человека – вполне здоровый механизм, который является основной психологического роста и изменений.<sup>[53]</sup> Вопрос в том, кто является объектом идентификации. Что если человек находился в обстановке, где бессознательно уподоблялся угрожающему объекту, вызывающему страх и тревогу? Например, ребенок, который растет отвергнутым матерью, таким же образом начинает ненавидеть, наказывать и отвергать себя. Живя в дисфункциональной семье, ребенок, подвергающийся физическому насилию, приобретает вслед за другими членами семьи модели поведения как жертвы, так и насильника. Жертва насилия неосознанно может снова и снова выстраивать отношения с людьми, склонными к насилию.<sup>[54]</sup> К одной из специфических форм идентификации можно отнести также упоминавшийся уже механизм, называемый «отыгрывание роли», когда женщина в роли *Жены Алкоголика* сколько бы раз не выходила замуж, все равно будет неосознанно выбирать союз с алкоголиком.

<sup>[52]</sup> Зиновьева. Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. – М.: Речь, 2003. – С. 117.

<sup>[53]</sup> Мак-Вильямс. С. 178.

<sup>[54]</sup> Зиновьева. С. 117.

Еще один достаточно непростой механизм поведения – *реактивное образование*. Механизм выражен в том, что человек ведет себя совершенно противоположно своим бессознательным желаниям. Родитель, неспособный признать свою нелюбовь к детям, начинает их опекать до такой степени, что это принимает форму наказания. Ярким примером подобной деструктивной защиты может послужить и ребенок, который, пережив в детстве много насилия со стороны родных, столкнулся с тем, что единственное проявление внимания к нему – это акты насилия. Как правило, в нем сформируется амбивалентная привязанность «люблю-ненавижу», которая потом проявится в любых отношениях в его жизни. Для такого ребенка формула «бьет – значит любит» вполне реальна, и, попадая в среду, полную любви, такой ребенок воспроизводит ту единственную модель, которую он знает. Погружение в настоящую любовь воспринимается им как насилие, и ребенок провоцирует окружающих, вынуждая «дать ему хорошенько», и только тогда успокаивается, потому что для него именно такое поведение и будет проявлением любви.<sup>[55]</sup> Примером также может служить человек, проводящий семинары, посвященные борьбе с похотью и блудом, но при этом сам одержимый похотливыми мыслями.

Очень часто в служении мы сталкиваемся с *регрессом*. *Регресс* – привычное обращение к детскому примитивному поведению, например, к поведению «жертвы», слезам, истерикам для получения заботы и внимания. Самый простой пример регрессивного поведения – это поведение 5-ти летнего ребенка после появления в семье новорожденного. Зачастую наблюдается возврат к ранним формам поведения, речи, привычкам. Взрослый человек, который всегда обижается, надувая губы, или ведет себя не по возрасту безответственно, так же является примером регресса. Когда регрессия является чьей-то неосознанной стратегией преодоления жизненных трудностей, этого человека можно охарактеризовать как *инфантильную личность*.<sup>[56]</sup>

*Соматизация (бегство в болезнь)* – это вариант регрессии. Так же является механизмом обращения неосознаваемых переживаний на самого себя. Механизм бегства в психическую или физическую болезнь является крайне распространенным, особенно это касается нашей не поощряющей осознания и переживания эмоций культуры. Неосознанные, невыраженные переживания довольно часто уходят в телесный симптом. Некоторые люди действительно при встрече со стрессами заболевают чаще, чем другие. Этот процесс «бегства» не осознается ими и причиняет страдание.<sup>[57]</sup> В корне лежит нежелание, страх столкнуться с душевной болью, так как физическую боль зачастую пережить легче, чем осознать и пережить боль душевную.

*Изоляция чувств* – трансформация болезненных чувств в несуществующие. Механизм может быть как адаптивным, так и дезадаптивным. Хирург не мог бы эффективно работать, если бы постоянно осознавал страдание па-

<sup>[55]</sup> Петрановская Л. В класс пришел приемный ребенок. – М.: Студия-Диалог, 2009. – С. 33.

<sup>[56]</sup> Мак-Вильямс. С. 161.

<sup>[57]</sup> Коттлер. С. 132.



циентов или свой страх и дистресс. Данный механизм может приводить к «замораживанию» чувств, что приводит к эмоциональной тупости, которая позволяет хоть как-то справиться с болью. Проблема возникает, когда замороженная часть души таковой и остается. Для того, чтобы аннулировать решение, неосознанно принятое маленьким ребенком, защищающимся от боли, уже повзрослевшему человеку будет необходима помощь в осознании первопричин, а порой потребуются и «проживание» первичной травмы, для того чтобы в душу снова вернулась жизнь и подвижность.

Есть еще более сложные защитные реакции, например, *диссоциация (расщепление)* – защитный механизм психики, «отделение» себя от переживания ужаса, паники, угрозы смерти. Это ярко выраженная реакция на сильную травму, и абсолютно каждый человек способен к диссоциации при определенных условиях. Диссоциация действует как обезболивающее, анестезия, отрезая личность от чувств и эмоций, связанных с травмой, и играет важную роль в развитии симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), это один из основных механизмов ПТСР.<sup>[58]</sup> Вспоминаю пример, который приводил солдат, бывший в «горячей точке»: во время сильного и жестокого обстрела местности женщина не спеша шла по месту сражения, как будто не осознавая происходящее, находясь в какой-то своей реальности.

Будучи «спасительным» в экстремальных ситуациях, этот механизм все же часто лежит в основе серьезных диссоциативных расстройств в психиатрии, так как привычный выход из реальности опасен и чреват душевным расстройством. Верующих этот механизм крайне пугает, так как человек как бы полностью «отключается» от травмы с помощью выхода из реальности («мир вокруг не реален», «это все не со мной», «я ничего не чувствую»). Человек даже может рассказывать о том, что переживая психологическую (или физическую) травму, он видит себя со стороны как наблюдатель (феномен выхода из тела во время сильной травмы). Диссоциация помогает справиться с шоком, ужасом и болью. Известны случаи, когда маленькие дети, неоднократно подвергавшиеся насилию, учились диссоциации как привычной реакции на стресс.

Итак, защитные механизмы многолики, в основном, не выбираются сознательно, и их нелегко осознать без посторонней помощи. Защитные механизмы есть у всех, с их помощью человек избегает тревоги по поводу внутренних конфликтов, которые трудно решать. Защитные стратегии формируются довольно рано и закладывают фундамент для последующего жизненного сценария. Приведенные примеры могут проиллюстрировать глубокие бессознательные процессы, происходящие в человеке, пережившем множественные стрессы и травмы. Любая из защитных реакций может быть как непосредственной, так и отсроченной во времени.<sup>[59]</sup> Помогая в трудной ситуации, защита, ставшая привычной, может влиять разрушительно.

<sup>[58]</sup> Зиновьева. С. 121–123.

<sup>[59]</sup> Налчаджян. С. 397.

#### 4. Роль исцеляющих взаимоотношений

Итак, очевидно, что в некоторых случаях, особенно в работе с глубоко травмированными людьми, без осознания глубоких «скрытых» процессов перемена является непростой и далеко не краткосрочной задачей, требующей от наставника времени и посвящения. Зачастую травмы многослойны и требуют времени для исцеления. Процесс восстановления в каком-то смысле будет подобен снятию покровов с луковицы, слой за слоем. Что же служитель может делать практический, если человек ищет Христа, но, имея непростой жизненный багаж за плечами, неосознанно сопротивляется изменениям?

Первое, что хотелось бы подчеркнуть, суммируя эту тему: Бог однозначно говорит о Своем желании касаться самых глубоких корней проблем. Без помощи Бога глубокое понимание своего сердца и изменение его невозможно.

*«Человеческое сердце обманчиво, испорчено, и до конца его никто не понимает. Но я, Господь, способен заглянуть в сердца людей, и разум испытать, чтобы решить, чего они достойны, и по заслугам описать любого»* (Иер.17:9, Современный перевод).

В этом процессе самопознания любому человеку, прежде всего, необходима помощь Духа Святого и Слова Божьего, которое, как острый меч, «проникает в сердце до разделения души и духа... и судит помышления и намерения сердечные» (Евр. 4:12). Столкнувшись с «трудным случаем» в служении, наставник должен трудиться в тесном альянсе с Духом Святым. С другой стороны, Писание предполагает и собственную активность человека в стремлении осознать, что именно не позволяет продвигаться вперед. Подвести человека к позиции принятия ответственности за свою жизнь, за все свои поступки и эмоции, за принятые в прошлом решения – это фундаментальная часть роста и изменения личности. Служитель, водимый Духом Святым, может быть Божиим инструментом, быть «зеркалом», в котором человек должен увидеть в себе то, чего он никогда не замечал, чтобы принять решение, хочет ли он так жить и дальше или принесет свое прошлое к подножию Голгофы.<sup>[60]</sup>

Следующий момент, имеющий большое значение, касается важности наличия тесных теплых взаимоотношений как наставника с подопечным, так и в общине, куда придет человек. «По тому узнают все, что вы мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Иоанна 13:35). Для наставника важнейшим качеством является готовность выстраивать глубокие и значимые взаимоотношения с людьми. Это не возможно без способности к принятию людей такими, какими они есть. Прекрасно описал понятие «принятия» христианский душепопечитель Э. Эдвальдс:

*«Это потребует истинного человеколюбия, терпения, способности вжиться в беспомощность и неполноценность человека, сохранив при этом любовь и*

<sup>[60]</sup> Петрушин. – С. 101.

уважение к нему. Прodelать с ним путь в темные тайны его души, воздержавшись от осуждения, но поняв, какими мотивами он ведом».<sup>[61]</sup>

Принятие, в свою очередь, невозможно без эмпатии, т.е. способности посредством сострадания понимать происходящее во внутреннем мире человека. Способен ли я к принятию ближнего, не смотря на самые ужасающие факты его биографии? Осознание своей собственной греховности и уязвимости поможет проявлять нелицемерную любовь, свободную от ханжеской оценки. Роль служителя заключается в том, чтобы не оказаться еще одним судьей в жизни человека, а вложить свое сердце и время для *эмпатического* понимания ближнего.

Важно оценить собственные ресурсы, так как далеко не каждый имеет силы, время, способность пройти с человеком долгий путь. Далеко не каждый готов быть отцом, другом, а порой и «мусорным ведром», в которое в процессе исповеди будет сброшен весь мусор, вся грязь, накопленная за годы жизни в мире. В служении наставник сталкивается с самими нелицеприятными сторонами человеческой природы и слышит факты, о которые можно сильно травмироваться самому. В этой связи хочется подчеркнуть важность глубокой подготовки к служению, формирование стабильной глубокой молитвенной жизни и личных отношений с Господом, что поможет избежать эмоционального выгорания. Для служителя важно иметь знания и навыки коммуникации и душепопечительства, самому иметь наставника, к которому можно обратиться, чтобы справиться со своими переживаниями и трудностями, не иметь своих открытых и еще «кровоточащих» эмоциональных ран, так как их наличие не позволит эффективно нести служение. Важно обладать умением не брать на себя боль окружающих, а отдавать ее Господу.

Относительно непосредственной работы с защитным стилем поведения хочется отметить, что человеку, желающему искренне покаяться, прежде всего, необходимо прийти к осознанию существующих стратегий самозащиты и начать учиться быть тем человеком, которым сотворил его Господь.<sup>[62]</sup> Отказаться от привычной самозащиты возможно только при условии формирования новых навыков и умений справляться с трудностями. Так же человек неизбежно столкнется с сильными чувствами: со смятением, разочарованием, болью, осознанием своей греховности. Будет ли служитель готов находиться рядом с сильной психологической болью, отчаянием, агрессией? Хватит ли у него терпения шаг за шагом исследовать жизненный путь человека и научить его Библейской альтернативе? Просто сорвать защитные покровы с души человека неприемлемо и жестоко. Важно молитвенно продумать свои действия, удостоверившись, что они не принесут разрушения.

Итак, подведем итог: чтобы эффективно приблизиться «к болевой точке» в душе человека, нужно помнить следующее:

<sup>[61]</sup> Эдвальдс Э. Душепопечительство и терапия. – СПб: Библия для всех, 1999. – С. 59.

<sup>[62]</sup> Крабб. Внутренний мир. Новосибирск: Посох, 2005. – С. 242.

1. Важно, чтобы евангелизации предшествовала искренняя попытка увидеть и понять происходящее в человеке, увидеть перед собой не «объект» евангелизации, а живого человека, хотя его поведение может казаться странным или пугающим. Важен искренний интерес к историям людей, а не просто к их «обращению к вере».
2. Начинать следует с себя, со своих собственных проблемных сфер. Если я еще никогда не решался честно взглянуть на свои собственные защитные реакции и проблемные сферы жизни, я вряд ли буду глубоко эффективен в работе с людьми. «Если слепой ведет слепого, то оба упадут в яму» (Матф. 12:14).
3. Для того чтобы человек мог раскрыться, сначала необходимо создать атмосферу безопасности и принятия. В некоторых случаях человек раскроется сразу, в других ситуациях выстраивание доверия займет долгие месяцы. Очень часто абсолютно непонятно, почему в жизни человека не происходит духовного прорыва, и истина обнаруживается, когда, после нескольких лет посещения церкви, человек, например, признается в пережитом насилии или других событиях, связанных с сильной болью и стыдом. Как часто в исповеди звучит: «В церкви я никому не мог рассказать об этом». В этой связи хочется напомнить о важнейшем правиле конфиденциальности. Громадное количество людей травмируются о неумение служителя хранить тайну исповеди, что включает себя неразглашение услышанного как другим лидерам, даже вышестоящим, так и членам своей семьи.
4. Важно воздерживаться от слишком быстрого давления или конфронтации, указывая на греховные модели поведения человека, так как это только увеличит чувство страха, а с ним и защиту. Служителю важно уметь говорить о чувствах, хорошо владеть эмоциональным словарем, озвучивать страхи и другие чувства подопечного, что так же означает уметь пользоваться навыками активного выслушивания.
5. Если в разговоре человек снова и снова избегает какой-либо темы, либо проявляет сильные эмоциональные реакции, молитвенно размышляйте указывать на сопротивление или пока что игнорировать его: перейти на другую тему, а затем вернуться. Например, если вы заметили, что человек уже несколько раз уходил от темы, когда вы спрашивали о взаимоотношениях с отцом, можно мягко, не осуждающе указать ему на это: «Заметил ли ты, что каждый раз, когда я спрашиваю тебя об отце, ты изменяешь тему разговора? Можешь ли ты объяснить, по каким причинам ты это делаешь?» Важна готовность подопечного услышать нашу интерпретацию происходящего. Преждевременное «откровение» порой может принести больше вреда, чем пользы.

Тема порой оказывается настолько болезненной, что человек может отказаться от обсуждения, и тогда возможно стоит набраться терпения и вернуть-

ся к разговору позже. Помогая, мы ведем человека к восстановлению той части жизни, которую человек не прожил в положенное время, но в том темпе, который подходит ему, а не нам.<sup>[63]</sup>

Вместе с подопечным важно будет:

- обнаружить, что у него есть привычные защитные схемы поведения, силы которых он не осознает;
- определить, *от чего* человек защищается, когда переходит в оборону;
- понять, *как* он защищается, а также *зачем* он защищается;
- выяснить, *какие есть альтернативы* такому поведению.

Явить человеку преобразующую Божью любовь, обучить библейскому мышлению, довести человека до того момента, когда он будет демонстрировать плоды Святого Духа в своей жизни – это вызов для каждого служителя. Подобному отношению к благовестуемым можно научиться у Апостола Павла, который проникновенно пишет Галатам: «Дети мои! Я снова в муках рождаю вас, пока не станете подобием Христа!» (Гал. 4:19).

## Заключение

Эта статья написана, прежде всего, для того, чтобы напомнить о том, *какие* люди приходят в общины, и проверить свои сердца на предмет *правильного отношения*, как бы чудовищно не выглядело поведение людей. О таких людях «болит» сердце Божье, и через пророка Иеремию 6:14 Он обличает служителей в том, что они зачастую «...врачуют раны народа легкомысленно, говоря: «мир! мир!», а мира нет».

В современном переводе этот упрек от Бога звучит еще более остро:

*«Большую боль народ Мой претерпел, пророки и священники должны на раны наложить повязки, но, как царапины, они врачуют раны. Они говорят, что раны не опасны. Но раны те смертельны».* (Иер. 6:14, Современный перевод).

Важно, чтобы церковь была средой глубоких взаимоотношений и местом исцеления душевных ран, где люди, приходящие к Христу, найдут духовную семью, которая сможет «дорастить» их до «полного возраста Христова» (Еф. 4:13). В этой статье было рассмотрено понятие защитных механизмов личности, сделан краткий обзор как Библейской позиции, так и одного из преобладающих мнений светской психологии. Хочется подчеркнуть, что человек был чудно сотворен, и то, насколько Творец продумал функционирование человека, вызывает восхищение. Таким образом, система защитных механизмов адаптации помогает людям адаптироваться к трудным жизненным ситуациям, справиться с трудными переживаниями. Из-за грехопадения, данные механизмы используются людьми неправильно, люди прячутся за стены, которые Гарри Салливан называет «меры предосторожности», пытаются защитить свое израненное «я» от новых опасностей.<sup>[64]</sup> Это зачастую проис-

<sup>[63]</sup> Э. Эдвальдс. Душепечительство и терапия. – СПб.: Библия для всех, 1999. – С. 7.

<sup>[64]</sup> Пауэлл Джон. Как устоять в любви. – М.: Лига-фолиант, 1993. – С. 23

ходит бессознательно, и при встрече с Духом Святым старые раны, болезненные эмоции дают о себе знать. «Защитные механизмы», которыми полна жизнь любого человека, – это всего лишь метафоры, модели, которые являются попыткой объяснить, как человек обращается со своей психологической болью и тревогой.<sup>[65]</sup> Христианский наставник должен быть достаточно хорошо подготовлен, чтобы без осуждения сопровождать подопечного в пути восстановления, являя своей жизнью Божью любовь, в свете которой можно снять все маски.

Хотя данная тема затрагивает сферу психологии человека, она обращает нас к глубоким духовным корням проблемы. Было подчеркнуто, что без работы Духа Святого глубокая трансформация человека невозможна. Христос и сегодня задает вопрос, прозвучавший в Иоанна 5:6: «Хочешь ли быть здоровым?». К сожалению, далеко не всегда человек готов принять решение и взять ответственность за то, чтобы радикально оставить свое прошлое, «взять постель свою и идти». В этом случае мы бессильны, и молитва остается главным средством борьбы за изменение человека.

## Библиография

- Адлер А. Практика и теория индивидуальной терапии. Москва: Издательство института психотерапии, 2002. – С. 214.
- Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. – М.: Речь, 2003. – С. 248.
- Коллинз Г. Пособие по христианскому душепопечению. – СПб.: Мирт, 2003. – С. 924.
- Коттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование – СПб: Питер, 2001. – С. 464.
- Крабб Л. Как понимать людей. – СПб.: Библия для всех, 1998. – С. 300.
- \_\_\_\_\_. Внутренний мир. – Новосибирск: Посох, 2005. – С. 256.
- \_\_\_\_\_. Целительная сила общения. – М.: Триада, 2008. – С. 348.
- Крабб Л., Аллендер Д. Надежда Страждущим. – СПб: Мирт, 2004. – С. 213.
- Кривяков В.Н. Травматология – М.: Наука, 2005. – С. 134.
- Лапланш Ж., Понталис Ж. // Словарь по психоанализу. – М.: Новая школа, 1996. – С. 623.
- Лебедева Н., Иванова Е. Путешествие в гештальт: теория и практика. – СПб.: Речь, 2005. – С. 560.
- Литвиненко, К. С. Откуда возникают внутренние проблем и как их преодолеть: взгляд православного психолога. – Свет Православия, 2005. – С. 364.
- Литвиненко В.И. В тени зависимой семьи. – Полтава: Психотерапевтическая книга, 2003. – С. 104.
- Мак-Вильямс Ненси. Психоаналитическая диагностика. – М.: Класс, 2007. – С. 480.
- Мелехов Д. Психиатрия и актуальные проблемы духовной жизни. – М.: Свято-филаретская московская высшая православно-христианская школа, 1997. – С. 176.
- Мюллер Йорг. Бог Он иной. – М.: Независимая психиатрическая ассоциация, 1998. – С. 122.
- Пауэлл Джон. Как устоять в любви. – М.: Лига-фолиант, 1993. – С. 159.
- Петрановская Л. В класс пришел приемный ребенок. – М.: Студио-Диалог, 2009. – С. 171.
- Петрушин С. В. Мастерская психологического консультирования. – СПб.: Речь, 2006. – С. 184.

<sup>[65]</sup> Baker. P. 321

- Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия, исцеление души и тела. – М.: Издательство института психотерапии, 2005. – С. 496.
- Столяренко Н. Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – С. 672.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – С. 368.
- Хорни Карен. Невроз и личностный рост. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997. – С. 316.
- Эдвальдс Э. Душепопечительство и терапия. – СПб: Библия для всех, 1999. – С. 233.
- Ялом И. Вглядываясь в солнце, жизнь без страха смерти. – М.: Эксмо, 2008. – С. 352.
- Ed.Benner David G Baker // Encyclopedia of psychology&Counseling. – Michigan: BakerBooks, 1999. – P.1276.
- Статьи*
- Бассин Ф. В. О «силе Я» и «психологической защите // Хрестоматия Самосознание и защитные механизмы личности/ ред. Райгородский Д.Я. – М.: Бахрах, 2000. – С. 10.
- Беребин М. А. К вопросу о терминах, связанных с феноменологией психической адаптации // Официальный сайт кафедры клинической психологии ЮУрГУ, 2012. (Электронный ресурс) режим доступа: [http://www.klynepsy.susu.ac.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=152&Itemid=162](http://www.klynepsy.susu.ac.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=152&Itemid=162)
- Берадзе Тина. Психическое здоровье: изменить отношение // Журнал НейроNews, психоневрология и нейропсихиатрия, (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://neuro.health-ua.com/article/92.html>
- Петровский А. В. Запрет на комплексное исследование детства // Репрессированная наука. – Л.: Наука, 1991.
- Налчаджян А. А. Психологические защитные механизмы //Хрестоматия Самосознание и защитные механизмы личности/ ред. Райгородский Д. Я. – М.: Бахрах, 2000. – С. 88.
- Ошеров С. А. (перевод). Сенека. От Рима к миру. – М: Наука, 1977. Письмо СХIV.
- Сыропятов О.Г. Дзеружинская Н. А., Мухоморов А. Е., Стовбург Я. В. Семейная психотерапия при алкоголизме // Журнал НейроNews, психоневрология и нейропсихиатрия, (электронный ресурс). Режим доступа: <http://neuro.health-ua.com/article/180.html>
- Фромм Э. Защитные механизмы: механизмы бегства. механизмы //Хрестоматия Самосознание и защитные механизмы личности/ ред. Райгородский Д.Я. – М.: Бахрах, 2000. – С. 30.