

Почему мужчины ведут себя со мной одинаково: психолог о сценариях и травме

- Почему многие из нас снова и снова невольно оказываются в одних и тех же болезненных отношениях?
- Или снова и снова оказываются без отношений?
- И как так получается, что в итоге мы приходим к одному и тому же неудовлетворительному результату? Хотя, казалось бы, стремимся к хорошему, и в начале отношений всё даже бывает, как будто неплохо. Но потом почему-то всё равно не складывается.

Любой паттерн поведения, который из раза в раз проигрывается с нами в отношениях с разными людьми, — это наш собственный сценарий.

Это мы что-то такое делаем, что мир (например, в лице мужчин) из раза в раз отвечает нам односложно, всегда одним и тем же образом.

Есть такое понятие в психологии — ПРОЕКТИВНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ (автор — австрийский психоаналитик Мелани Кляйн). Оно является следствием психологической травмы (или изначальной психологической незрелости) и одновременно психологическим защитным механизмом.

Проективная идентификация — это когда я, памятуя старый, поранивший меня опыт, получила «знание» о том, что мир устроен каким-то определённым образом. И, чтобы в следующий раз мне не было так больно, я бессознательно «принимаю решение» действовать на опережение: на определённый стимул — выдавать определённый паттерн поведения.

И вот, когда я, как мне кажется, оказываюсь в похожих обстоятельствах, я начинаю вести себя так, как будто со мной происходит та старая ситуация. И тем самым вынуждаю других людей стать проекцией из моего прошлого.

В народе такое называется «самосбывающееся пророчество».

Самый простой пример — советский мультик «Крошка Енот» (тот самый, в котором звучит песня «От улыбки хмурый день светлей»).

Сюжет его в том, что Мама-Енотиха посылает своего сына на лесное озеро, нарвать осоки. Но Крошка-Енот всё никак не может это сделать, потому что боится «злобного Енота, который сидит в пруду».

Злобный Енот — это его собственное отражение в водной глади озера. Соответственно и выход в том, чтобы сломать шаблонное поведение: и вместо того, чтобы корчить рожи своему отражению — улыбнуться.

Однако «злобная гримаса» не возникает просто так, сама по себе. Она — следствие предыдущего опыта столкновения с угрозой и опасностью.

Если в прошлом мы себя не смогли отстояли, и не было того, кто бы нас защитил, то психика это запоминает и будет нас в дальнейшем уберегать. Тогда, ещё до всякой угрозы, превентивно, нам, как и Крошке-Еноту, приходится становиться враждебными (или какими-то ещё), чтобы быть готовыми отразить или пережить воображаемую атаку.

Также проективная идентификация бывает нужна психике, чтобы завершить в позитивном для себя ключе то, что не случилось в прошлом. Чтобы мама наконец полюбила или чтобы обидчик был-таки наказан. И «мама», и «обидчик» в этом случае — будут уже какие-то другие люди. Но через них продолжает взывать к завершению наша старая травматическая история, незакрытый гештальт.

Что делать со сценарием, как его переписывать?

Вот краткая инструкция:

1. Первый большой шаг заключается в том, чтобы сценарий этот заметить, отследить. Без обнаружения «хождений по кругу» невозможно начать работу по исправлению.
2. Дальше предстоит разбирать то, как вы в него попали, причины травмы.
3. И затем — рисковать: идти и пробовать новый опыт, осваивать новое поведение. Совсем как Крошка-Енот.

4. Крошка-Енот справился с задачей благодаря психологической поддержке Мамы. Та была свободна от сценария, была терпелива и доброжелательна и потому смогла стать для него проводником в «другую реальность». А для вас поддержкой может быть психолог и терапия.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт