

Содержание

Предисловие к русскому изданию	11
Введение	13
Современные белые рыцари	13
Желание спасти других	14
Для кого предназначена эта книга	15
Зачем мы написали эту книгу	16
О чем эта книга	16
Приступим	17
1 Облик белого рыцаря	19
Общие черты всех белых рыцарей	19
Подвиды белых рыцарей	22
Спаситель нуждается в спасении?	39
Синдром белого рыцаря	40
2 Из оруженосцев — в белые рыцари	47
Как работает привязанность	49
Отношения порождают убеждения	50
Юные спасители	53
Чувство вины	57
Стыд и ощущение неполноценности	59

	Когда оруженосец становится белым рыцарем	64
	Подведем итоги	65
3	Сердце белого рыцаря	67
	Что такое альтруизм	67
	Связь между альтруизмом и эмпатией	71
	Что такое эмпатия	73
	Как работает эмпатия	74
	Как белый рыцарь проявляет эмпатию	77
	Как белый рыцарь проявляет альтруизм	81
	Вдумчивый разбор	84
	Подведем итоги	87
4	Как белый рыцарь защищается от угрозы	89
	Самоощущение белого рыцаря	89
	Способы самозащиты	97
	Закованный в доспехи — сон белого рыцаря	108
	Подведем итоги	109
5	Сказания о рыцарях — излишне чуткий белый рыцарь	111
	Разберем случай Бетси	123
	Разберем случай Рона	139
	Поведенческие сценарии, свойственные излишне чутким белым рыцарям	145
	Подведем итоги	150
6	Сказания о рыцарях — белый рыцарь в тусклых доспехах	151
	Разберем случай Брэда	164
	Разберем случай Кимберли	180
	Поведенческие сценарии, свойственные белым рыцарям в тусклых доспехах	185
	Подведем итоги	188

7	Сказания о белых рыцарях — устрашающий/запуганный белый рыцарь	191
	Разберем случай Бренды	203
	Разберем случай Виктора	220
	Поведенческие сценарии, свойственные устрашающим/запуганным белым рыцарям	224
	Подведем итоги	227
8	Партнеры белых рыцарей	229
	Два вида партнеров	229
	Белый рыцарь или его партнер — кто есть кто?	246
	Отличительные черты партнеров белых рыцарей	247
	Подведем итоги	249
9	Уравновешенный спаситель	251
	Разберем случай Дениз	261
	Разберем случай Кита	277
	Поведенческие сценарии, свойственные уравновешенным спасителям	281
	Подведем итоги	286
10	Как белому рыцарю разобраться в себе	289
	Мнение о себе	289
	Спасение самого себя	301
	Последние штрихи	309
	Благодарности	311
	Об авторах	312

Предисловие к русскому изданию

Так уж повелось, что очень часто в паре партнер ставит на первое место в отношениях не себя. Люди разных возрастов растворяются в своих половинках, живут интересами другого, теряют в итоге себя, ощущая внутреннюю пустоту и глубокую неудовлетворенность жизнью.

В этой книге мировые эксперты в области психологии отношений подробно рассматривают такое понятие, как «синдром белого рыцаря».

- Вы отдаете в отношениях больше, чем ваш партнер.
- Вас часто обижает отсутствие благодарности за вашу помощь и заботу.
- Вам кажется, что вы знаете, как лучше поступить вашему партнеру.
- Когда вы сходились, то были уверены, что сможете повлиять на него.

Если вы узнали себя в нескольких из этих высказываний, скорее всего у вас есть «синдром белого рыцаря». Прочтите эту книгу, чтобы осознать, в какой роли вы находитесь в личных отношениях, и как можно сделать их более здоровыми и зрелыми.

Введение

Сэр Ланселот, Чудо-женщина и Супермен — ярчайшие представители белых рыцарей: бескорыстные, сильные, находчивые мужчины и женщины, которые спасают невинных и беспомощных людей от драконов, преступников и злодеев буквально за мгновение до гибели. Слово-сочетание «белый рыцарь» еще со времен Средневековья используется для описания спасителей. Белые рыцари в лице привлекательных и могучих героев встречаются как в сказаниях, так и в сказках. В книгах, пьесах, фильмах и песнях мы то и дело сталкиваемся с персонажами, которые желают либо стать белым рыцарем, либо обрести счастье с одним из них.

Современные белые рыцари

Белым рыцарем может стать каждый, вне зависимости от пола, возраста, расы, сексуальной ориентации, национальности, общественного или финансового положения. Живой представитель современных белых рыцарей может показаться превосходным партнером, однако на деле он — персонаж трагический. Белые рыцари не просто желают всех спасти — им необходимо всех спасти. По правде го-

воря, они, зачастую неосознанно, ищут для себя особенно беспомощных или уязвимых партнеров. Поэтому в нашем понимании основные признаки синдрома белого рыцаря — это стремление и необходимость кого-то спасти.

Задумайтесь ненадолго: в каких отношениях состоят ваши знакомые или вы сами? Наверняка вам вспомнится хотя бы одна пара, в которой кто-то кого-то спасает — от чего бы то ни было: одиночества, неразберихи с деньгами, зависимости, депрессии, абьюзивных отношений, болезни или тяжелых воспоминаний о прошлом. Скорее всего, «спаситель» выбрал себе такого партнера невольно, поскольку его тянет к тем, кто слаб и уязвим, пусть даже на первый взгляд этой слабости и уязвимости не видно.

Замечали ли вы, что многие такие «спасители» то и дело мечутся от одного «несчастливого» к другому и врываются в их жизнь, будто принц на белом коне, в самую подходящую минуту? Поначалу они ведут себя с партнерами любезно, мило и бескорыстно, однако со временем радость покидает их, сменяясь разочарованием, неприязнью и отчаянием. Дело в том, что такой спаситель — не кто иной, как белый рыцарь. Белые рыцари могут состоять в самых разных отношениях — как в деловых, так и в дружеских, — но мы в своей книге решили сосредоточиться именно на близких отношениях.

Желание спасти других

Почему белый рыцарь так жаждет спасти партнера? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо выяснить, для чего он вообще выбрал себе такого партнера — скорее всего, неосознанно. В попытке проявить свою доблесть белый рыцарь и вправду может убивать «драконов», угрожающих его партнеру, однако на деле его цель — убить драконов из

собственного прошлого. Белый рыцарь ждет от своего партнера восхищения, похвалы или любви. Но если заглянуть в подсознание навязчивого спасителя, то станет ясно, что он силится исправить неверное или искаженное самоощущение, которое развилось в нем еще в детстве.

К сожалению, белый рыцарь выбирает себе такого партнера, в отношениях с которым вновь сумеет проиграть губительный сценарий из детства. В итоге он не исцеляет свою душу, а испытывает новую боль. Если белый рыцарь не осознаёт истинные причины своего поведения, его попытки исцелить себя через спасение партнера, увы, так и останутся тщетными.

Для кого предназначена эта книга

Чем больше вы узнаете о синдроме белого рыцаря, тем лучше будете понимать, почему вам или вашему знакомому непреодолимо хочется кого-то спасти. Изучив общие положения и отдельные примеры, вы сможете оценить, присутствует ли в вас чрезмерная склонность к спасению окружающих. Мы изучим причины, которые приводят к синдрому белого рыцаря, а также закономерные проявления этого синдрома в близких отношениях. Вы сможете взглянуть на этот вопрос по-новому и осознанно отказаться от тех решений и поведенческих сценариев, которые мешают здоровым отношениям и приводят к разочарованию.

Возможно, благодаря нашим наблюдениям кому-то удастся сделать первый шаг навстречу исцелению от синдрома белого рыцаря и выстроить по-настоящему искренние и теплые отношения с любимым человеком. Отказавшись от рыцарского звания и превратившись в уравновешенного спасителя, он сумеет найти верного и достойного партнера.

Зачем мы написали эту книгу

Проработав психологами более тридцати лет, мы обнаружили, что среди наших подопечных было множество мужчин и женщин — белых рыцарей. Обычно они приходили к нам, чтобы понять, почему раз за разом находят себе одинаково беспомощных партнеров. Когда мы рассказывали им о существовании белых рыцарей, те соглашались, что входят в их число, и впоследствии использовали словосочетание «синдром белого рыцаря», чтобы описывать свое или чужое поведение.

Когда человек осознает, что столкнулся с проблемой, он уже делает первый шаг навстречу ее решению. Однако мало признать, что вы являетесь белым рыцарем, — необходимо понять, почему вы им стали, вырваться из событий прошлого и изменить подход к построению близких отношений. Если вы узнали в белом рыцаре себя, то, надеемся, наша книга поможет вам лучше понять, почему ваши отношения развиваются тем или иным образом и как именно оздоровить их.

О чем эта книга

В первой главе мы представим подробное описание синдрома белого рыцаря, обзор различных подвидов белых рыцарей, а также определение личности уравновешенного спасителя. Во второй главе изучим детство белых рыцарей и особенности психики, которые приводят к развитию синдрома белого рыцаря. В третьей главе мы обсудим основы альтруизма и эмпатии, а также поясним, в чем сходство и разница между искренним желанием помочь и проявлением синдрома белого рыцаря. В четвертой главе узнаем, как и почему белый рыцарь себя защищает. В пятой, шестой и седьмой главах мы как

можно ближе познакомимся с представителями каждого из перечисленных в первой главе подвидов белых рыцарей — а именно, с излишне чуткими белыми рыцарями, белыми рыцарями в тусклых доспехах и устрашающими/запуганными белыми рыцарями. В восьмой главе мы поясним, каких партнеров предпочитает белый рыцарь и почему. В девятой главе опишем два примера здоровых отношений, в которых один партнер поддерживает другого и получает равноценную отдачу. В десятой главе мы предложим руководство, которое поможет белому рыцарю изучить свою личность и сделать первые шаги по спасению себя от необходимости спасать окружающих. В конце каждой главы вас ждут вопросы, которые помогут перенести прочитанное на собственный опыт.

В книге присутствуют примеры из нашей клинической практики, из жизни наших коллег, а также из рассказов обычных людей, которые состояли в «рыцарских» отношениях. Любые сведения, способные разоблачить личность представленных здесь белых рыцарей, уравновешенных спасителей и их партнеров, изменены. Помните, что все примеры в этой книге — усредненные. Другими словами, мы брали несколько похожих случаев и сводили их в один, тем самым размывая личности участников. Персонажи мужского и женского пола в этой книге чередуются.

Приступим

Теперь вы примерно представляете себе, что такое *синдром белого рыцаря* — а именно, безудержное желание спасти партнера, вызванное событиями детства, в котором белого рыцаря обижали, стыдили или запугивали. Взгляните на расположенный ниже тест: какие из утверждений вам близки? Запишите ответы, чтобы воспользоваться ключом в конце первой главы.

Тест «Можно ли назвать вас белым рыцарем?»

Относятся ли к вам следующие утверждения? Отметьте «Да», если скорее относятся, и «Нет», если скорее не относятся.

	Да	Нет
1. В начале отношений партнер едва ли не молился на меня.	___	___
2. Мне приходится тщательно продумывать свои слова и действия, чтобы не расстроить и не разозлить партнера.	___	___
3. Мне кажется, что только я несу ответственность за себя и своего партнера.	___	___
4. Я не могу бросить партнера, потому что чувствую себя виноватым перед ним / переживаю за него.	___	___
5. В начале отношений партнер казался мне до опасного привлекательным/необычным.	___	___
6. Зачастую я распознаю желания своего партнера лучше, чем он сам.	___	___
7. Окружающие даже не догадываются, что я чрезвычайно строг к себе.	___	___
8. Я нередко забываю о собственных нуждах ради потребностей партнера.	___	___
9. Мне часто кажется, будто мой партнер не ценит всего, что я для него делаю.	___	___
10. Я пытался спасти большинство своих прежних партнеров.	___	___
