

ПРОСТРАНСТВО

психоанализа и психотерапии

№2 · 2022

ТРАВМА: истоки, переживание, возрождение

Тема номера:
концепция травмы
в современном психоанализе

Свобода:
о конференциях
в Новосибирске и Казани

Дискуссия:
метод зеркала
и светильника



ЕАРПП



Национальное отделение
ЕСРР (Vienna, Austria)

Электронный периодический
(ежеквартальный) научно-
информационный журнал
«Пространство психоанализа
и психотерапии» ©

Журнал зарегистрирован
в Комитете РФ по печати
и Роспотребнадзоре.

Учредитель и издатель:
МОО «Европейская ассоциация
развития психоанализа
и психотерапии» (ЕАРПП)
Свидетельство ОГРН
1186658093764 от 21.04.2020 г.

Подписка: бесплатно для
читателей. Для ознакомления
с номером достаточно зайти
на сайт <https://earpp.ru/>.

Для получения уведомлений
о выходе нового номера
подпишитесь на общую
рассылку сайта.

Адрес размещения номеров:
https://earpp.ru/journal_earpp/

Для контактов с редакцией:
E-mail: earpp.journal@gmail.com

Данные № 2 (6), 2022:
Дата выхода: 01 июля 2022 г.

ISBN 978-5-6048201-0-0

ISBN 978-5-6048201-1-7



9 785604 820117

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Главный редактор: Т.О.Тишкова

Заместитель главного редактора,

куратор рубрик «События» и «Людьми про людей»:

Г. В. Гридаева

Научный редактор:

Я. И. Коряков

Редактор рубрики «Тема номера»:

Т. В. Мизинова

Редактор рубрики «Из мира науки»:

Х. Г. Фостиропуло

Руководитель проекта «Звезды мирового

психоанализа»: Т.А.Тармогина

Вёрстка: Е. Артемьева

Все права защищены.

Перепечатка текстов и иллюстраций только с разрешения
редакции. При цитировании ссылка на журнал «Пространство
психоанализа и психотерапии» обязательна.

Редакция не всегда разделяет точку зрения авторов. Редакция
не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

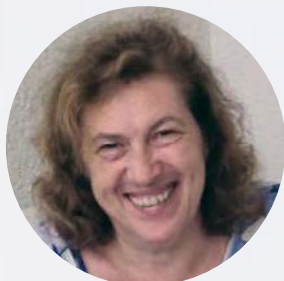
Благодарности

Редакция журнала выражает благодарность
за добровольные пожертвования на развитие
проекта, которые помогли пятому номеру
состояться. Мы благодарим как частных спонсоров
(Т.В. Мизинову, А.А. Тимошкину, Т.О. Тишкову,
Г.В. Гридаеву, Ю.Е. Стулову, С.Г. Верховых и др.),
так и региональные отделения ЕАРПП (Москва,
Республика Башкортостан, Санкт-Петербург,
Челябинск)

Спасибо! Ваша помощь важна!

Если вы хотите оказать изданию финансовую поддержку,
свяжитесь с Казначеем ЕАРПП Тишковой Татьяной
Олеговной

aloxa50@yandex.ru



ОТ РЕДАКЦИИ

Психологическая травма изучается давно и тщательно, но до сих пор попытки целостно представить феномен травмы не были завершены. Новые поколения аналитиков пытаются собрать новые пазлы из имеющихся компонентов, и работа упорно продолжается. Травма – это всегда острый кризис индивидуальных смыслов, который можно разрешить в кабинете аналитика: не горевать бесконечно о потерянном времени и непрожитой жизни, не держать постоянно в руках обжигающую картофелину и чувствовать себя на минном поле, а вернуть себе удовольствие от жизни и самих себя.

В этом номере мы публикуем несколько фундаментальных статей теоретиков и результаты исследований практикующих аналитиков о работе с психологической травмой, которая проявляется в нескольких поколениях.

Редакция благодарна всем авторам статей, Галине Гридаевой и Олесе Князьковой, подготовившим интервью, а также переводчику Анастасии Поповой.

Главный редактор Татьяна Тишкова

СОДЕРЖАНИЕ



ТЕМА НОМЕРА

6

О. Фенихель

Концепция травмы в современной психоаналитической теории

8

Я. Коряков

Социальная природа травмы

32

Д. Костевич

Феномен межпоколенческой передачи травмы и его влияние на индивидуацию третьего и четвертого поколений

60

Т. Тармогина

Человек страдающий, или травмы, сформировавшие нацию

86

Интервью с С. Аулкиной

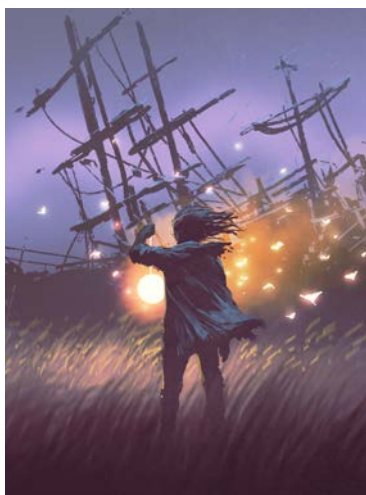
Отношения с нарциссическим партнером: возможно ли остаться в живых

98

М. Кутузов

Целитель должен быть изранен и излечен

113



СОБЫТИЯ

122

III Конференция ЕАРПП в Новосибирске:

124

Н. Мазалова

Свобода: взгляд психоаналитика

Интервью О. Кравцовой

Про жизнь во всех смыслах

140

I Конференция в Казани

145

ДИСКУССИЯ

148

Б. Робинсон

Сопротивление написанию конспекта
сессии: о зеркалах, светильниках
и других способах решения проблемы

150



ТЕМА НОМЕРА



Травма – тема неисчерпаемая. Ее можно описывать как скелет в шкафу, который, как реликвия, наследуется следующими поколениями; как социальное и культурное явление; как личное приобретение, тщательно оберегаемое владельцем, в любом случае, травма нарушает способность человека жить в полную силу и созидать.

Отто Фенихель в своей статье «Концепция травмы в современной психоаналитической теории» начинает исследование этой темы с обобщения фундаментальных фактов теории неврозов и прослеживает связь невроза и тревоги. Чрезмерное напряжение, которое является причиной возникновения любого невроза, может быть вызвано либо истинной травмой, либо запруживанием, возникшим в результате защиты от инстинкта. Содержанием любой тревоги является страх эго перед тем, что травматическое состояние, которое оно однажды испытало, может повториться, всякая защита от инстинкта возникает из тревоги, а вся (вторичная) тревога – это попытка эго избежать травмирующих переживаний. Фенихель рассматривает различные примеры тревоги и ее связь с травмой.

Ярослав Коряков предлагает из разных представлений о травме, как из пазлов, сложить новые картины. Эволюционное объяснение травмы нужно искать не в плоскости индивидуального, а в плоскости социального. Травма - это всегда потеря смысла, который изначально приходит извне, поэтому травма – это социальное и культурное явление. Ключевой вопрос в понимании травмы и психики в целом – связь между индивидуальным и социальным, взаимодействие и баланс между ними.

В общем виде травму можно определить как перегрузку системы, когда некоторое внешнее или внутреннее влияние превышает возможность системы выдержать это влияние, что приводит к ее необратимому изменению и поломке.

Дарья Костевич считает, что последствия травмы очень долго проявляются после самого травматичного события. Люди, непосредственно затронутые травмой, проявляют не только симптомы посттравматического стрессового расстройства, но и более широкий спектр сложностей, связанных с адаптацией, эмоциональным контролем, отношениями и чувством идентичности. Пострадавшие от тяжёлого рокового события, которое «впечаталось» в коллективное сознание, навсегда подвержены влиянию этого события на воспоминания и будущую идентичность. В статье приводится клинический случай клиентки, в семейной истории которой прослеживается история трансгенерационной передачи травмы.

Татьяна Тармогина, как и Дарья Костевич, исследует феномен трансгенерационной передачи и межпоколенческой травматизации в рамках одного народа – русского и в рамках одного, но очень значимого для национальной истории периода, – XX века.

Статья содержит факты, которые заставляют размышлять об историческом аспекте трансгенерационного феномена, поскольку практически в каждой семье есть семейные драмы, темные истории, которые отразились на следующих поколениях.

Как правило пациенты, травмированные нарциссическими партнерами, не связывают то, что происходит в жизни – апатия, усталость, снижение энергии – с тем, что происходит в отношениях. Нарциссов привлекают жизнелюбивые, заботливые люди, и со временем, проникая сквозь кожу и кости партнера, они крадут их душу и тело. Подгонка другого под себя – тактика нарцисса – травматично и разрушительно воздействует на психику партнера. О том, можно ли остаться в живых в отношениях с нарциссическим партнером, читайте в интервью Светланы Аулкиной.

Опыт личной терапии привел Марию Кутузов к выводу: среди аналитиков очень мало специалистов, которые понимают и чувствуют специфику терапии травмы. Без специальной подготовки для работы с травмой аналитик оказывается в позиции человека, которому в руки дали молоток, и он начинает гвозди заколачивать везде.

В классическом психоанализе, который является, прежде всего, теорией влечений, любые жизненные затруднения пациента рассматриваются как производная от его внутриспсихического конфликта, считает Мария Кутузов. И такой подход принципиально неприменим при работе с пациентом, пережившим травму. Внутриспсихические конфликты в такой ситуации имеют вторичное и даже третичное значение по отношению к тому, что с ним происходит здесь и сейчас. В кабинете человеку, пережившему травму, не нужно ничего вскрывать, главный вопрос в этой ситуации – как избавить пациента от страданий здесь и сейчас, в кабинете аналитика.

Мария Кутузов считает, что как специалисты мы особенно эффективно работаем именно с тем, что испытали на собственном опыте. Ее жизнь сложилась таким образом, что пришлось пережить травму. Поэтому идея изначальной израненности терапевта ей близка и понятна.

Как и другие аналитики, Мария Кутузов считает, что травма – это всегда острый кризис индивидуальных смыслов, который можно разрешить в кабинете аналитика.

Концепция травмы в современной психоаналитической теории¹



¹ Оригинальная статья была опубликована в *Int. Z. Psychoanal.*, 23 (1937), 339. Английский перевод вышел в 1945 г. в *Int. J. Psychoanal.*, (26):33-44.



Отто Фенихель (Otto Fenichel)

- австрийский врач и психоаналитик

Его самая важная работа, «Психоаналитическая Теория Неврозов» стала ключевым источником для аналитического обучения.

Другим важным вкладом Отто Фенихеля в психоанализ стали его циркулярные письма, которые оказались крайне полезными для создания истории психоаналитического движения.

В качестве вступления я пройду по некоторым знакомым основаниям и кратко обобщу ряд фундаментальных фактов из общей теории неврозов.

Невроз – это, в первую очередь, нераспознанная эго и нежелательная для него двигательная разрядка большого количества запруженного возбуждения. Запруживание может быть вызвано слишком сильным наплывом раздражителей в единицу времени, как в случае травматических неврозов, или уменьшением разрядки (из-за страха перед внешним миром или по приказу суперэго), как в случае психоневрозов.

Отсюда возникает своеобразная связь между неврозом и тревогой. Тревога также, согласно Фрейд (Freud, 1926), в первую очередь, состояние, при котором индивид испытывает усиление напряжения вследствие наличия неудовлетворенных потребностей. Позже, однако, оно «обуздывается» и берется под контроль эго, когда эго расценивает ситуацию как «опасную». То есть, как в случае невроза в целом, так и в случае тревоги в частности, исходная ситуация одна и та же, а именно запруживание возбуждения при относительно неадекватном аппарате разрядки. Это подтверждается большой значимостью тревоги в психологии неврозов, и тем фактом, что неврозы, не связанные с тревогой, вызывают ее, когда проявление их симптомов подавляется; так что последние можно назвать главным средством защиты от тревоги или вторичными и дальнейшими ее модификациями. Это станет более понятным, если вспомнить фрейдовское описание тревоги (Freud, 1926) в травматических состояниях и способ, которым эго ее впоследствии «обуздывает».

Только эго может ощущать тревогу как качество переживания, сопровождающееся особым синдромом соматических процессов разрядки: «эго – подлинное место тревоги» (Freud, 1926; 23). Но первоначально эго – или, скорее, ментальный аппарат, который еще не дифференцирован на эго и ид, но который выполняет функции того, что позже станет эго, – испытывает тревогу пассивно, как нечто возникающее автоматически, если ид-импульсы не могут найти выхода и произошло запруживание потребности. Тогда тревогу можно рассматривать как разрядку заблокированного возбуждения

(которому отказано в выходе через скелетную мускулатуру) «любой ценой» через вегетативную нервную систему; или, скорее, как способ, которым эго переживает «разрядку любой ценой».

Так называемое «обуздание» этого мощного аффекта с помощью постепенного формирования функции суждения эго является частным случаем общей функции эго действовать в качестве представителя внешнего мира. Переход от принципа удовольствия к принципу реальности – то есть, с двигательной точки зрения, замена простых актов разрядки действиями, приобретение определенной степени терпимости к напряжению, «связывание» примитивных реактивных импульсов с помощью контркатексисов – предполагает не только овладение соматическим аппаратом, но и формирование функции суждения, то есть способности предвосхищать будущее через понятие «экспериментирования», что является сущностью мышления в целом. «Опасность» означает, что оценивающее эго, столкнувшись с ситуацией, которая еще не является травмирующей, заявляет, что она может таковой стать. Отмечая, что эго развивает функцию защитного барьера против раздражителей из внешнего мира, мы имеем в виду лишь то, что эго развивает способность оценивать опасности, то есть предвидеть, где это возможно, любой травмирующий избыток возбуждения и избегать его. Однако, такое суждение, очевидно, должно возникать в условиях ид, аналогичных условиям появления самой травматической ситуации, хотя и в меньшей степени. И это тоже обязательно должно переживаться эго как тревога. Следовательно, целесообразный компонент тревоги, возникающий во время опасности (или предполагаемой опасности) – приведение в действие защитных мер – обусловлен оценивающим эго. Нецелесообразный компонент, который иногда, вследствие парализации, сводит на нет меры защиты, может быть обусловлен тем, что эго не вызывает тревогу, а просто использует ее, и что в распоряжении эго нет более целесообразных средств, поскольку его суждение об «опасности» создает условия, «аналогичные травме».

Перейдем к рассмотрению случая, когда эта аналогия заходит слишком далеко. Как в случае реальной опасности, так и в случае присутствия невротической тревоги может случиться, что «сигнал» совсем не кажется «слабым», но субъект ведет себя в опасности или предполагаемой опасности так, как если бы это была травмирующая ситуация. Он реагирует на ситуацию сильным приступом тревоги, чем-то, что жестко подавляет эго совершенно против воли самого эго, остающегося в этот момент пассивным. Очевидно, что намерение эго подать сигнал потерпело неудачу. Учитывая это

Невроз – это, в первую очередь, нераспознанная эго и нежелательная для него двигательная разрядка большого количества запруженного возбуждения.

намерение, эго приводит в действие нечто такое, что не может контролировать. Условием, способствующим тому, что намерение эго подать сигнал терпит неудачу, является наличие либидинального застоя, вызванного хроническим подавлением разрядки. Запруживание приводит к тому, что полученный сигнал тревоги действует подобно спичке, поднесенной к бочке с порохом (ср. Fenichel,

1934с). Приступ тревоги у тревожного истерика действительно аналогичен травме, что можно увидеть в последующих отсроченных попытках овладеть им; то же самое происходит, например, после автомобильной аварии. На это указывал и Эдоардо Вайс (Weiss, 1934) в статье о травме. Однако в других отношениях его работа расходится с моими взглядами настолько, что я не буду на нее ссылаться в дальнейшем.

Следовательно, только возможность того, что то, что было задумано как защита от травмирующего состояния при определенных обстоятельствах может это травмирующее состояние вызвать, заставляет эго принимать меры для предотвращения неудовольствия, вызываемого тревогой. Очевидно, что люди будут стремиться избегать любой тревоги, потому что она неприятна; но принцип реальности обязательно одобрил бы в качестве полезного атрибута сигнал тревоги, удерживаемый на минимальной интенсивности и защищающий от более сильного неудовольствия. Только неуверенность в том, что «тревожный сигнал» не приведет к более значительным и более неприятным результатам, чем предполагалось, объясняет огромные затраты контркатексиса на сохранение тревоги.

Для уточнения следует добавить, что тревога может быть не единственным ответом на усиление возбуждения при относительно недостаточной разрядке. Также возникают явления, вызванные прекращением эго-функций – самого примитивного средства защиты организма, которое само по себе может вызвать запруживание и усилить напряжение еще больше (Kardiner, 1932); кроме того, предпринимаются упорные попытки добиться «разрядки любой ценой» не только на уровне вегетативной системы, но и на уровне скелетной мускулатуры (включая гортань). То, с чем эти процессы не могут справиться сразу, они стремятся разрядить или связать с помощью пресловутых «повторений», будь то во сне или наяву (Freud, 1920; 37). Ференци (Ferenczi, 1934), безусловно, прав, предполагая, что обычные сновидения также выполняют эту функцию. Известно, что неожиданность усиливает действие травмы. «Предвосхищающая тревога» создает запас контркатексиса, готовый связать и, таким образом, уменьшить любое количество несвязанного возбуждения, которое впоследствии может потребовать разрядки (Freud, 1934). Сущность эго – предвосхищение будущего. Следовательно, неожиданные, непредвиденные события априори могут подавить эго.

Тем не менее я не согласен с Ференци (Freud, 1934), что тревога соответствует чувству неспособности избежать неудовольствия травмы. Какого неудовольствия? Может, физической боли? Это неудовольствие, несомненно, фактически уже само по себе является тревогой. Я также не согласен с его интерпретацией потери сознания как саморазрушения посредством влечения к смерти, предпочитаемого терпеливому перенесению. Я бы, скорее, назвал это регрессивным актом самозащиты – как часто бывает в других

Тревогу можно рассматривать как разрядку заблокированного возбуждения, которому отказано в выходе через скелетную мускулатуру, «любой ценой» через вегетативную нервную систему; или, скорее, как способ, которым эго переживает «разрядку любой ценой».

«Опасность» означает, что оценивающее эго, столкнувшись с ситуацией, которая еще не является травмирующей, заявляет, что она может таковой стать.

обстоятельствах – бегством в период, предшествующий дифференциации эго. Можно усомниться в том, что все вегетативные «разрядки любой ценой» следует относить к категории «тревоги». Однако, я считаю, что нет оснований исключать термин «тревога», если мы говорим о травматически обусловленном вегетативном неудовольствии, и использовать его исключительно для обозначения

тревоги меньшей степени, намеренно вызванной эго, говоря о предыдущем случае как о проявлении «испуга» (Reik, 1929). Это слово не описывает чрезвычайно неприятные ощущения при сильном приступе тревоги. С другой стороны, верно, что переживание испуга, по существу, связано с травмой: вегетативные ощущения соответствуют внезапному и неожиданному притоку возбуждения.

Закончив длинное вступление, я возвращаюсь к своей отправной точке. Таким образом, оказывается, что чрезмерное напряжение, которое является причиной возникновения любого невроза, может быть вызвано либо истинной травмой, либо запруживанием, возникшим в результате защиты от влечения. Второй вариант более изучен в аналитических исследованиях, но более сложен теоретически, поскольку здесь необходимо дополнительно изучить психогенез защиты от влечений. Поэтому я начну с первого варианта.

Легко понять, что сокрушающим опытом (то есть внезапными, неожиданными, мощными внешними стимулами, воздействующими на все органы чувств) нельзя овладеть сразу. Замечу, что наилучшие возможности для самонаблюдения за последствиями травмы в малых дозах предоставляют переживания, которые являются не абсолютно, а относительно сокрушающими, переживания, не имеющие жизненно важного значения, а просто вызывающие слишком сильное возбуждение в единицу времени – например, падение или даже спотыкание. Эти последствия включают регрессию всей мышечной активности, в том числе активность гортани – вспомним статью М.Н. Сирл (Searl, 1933) о крике у детей, которая очень уместна в данном контексте – регрессию, варьирующуюся от действий до полностью бессмысленных актов разрядки в форме вегетативных ощущений и до отсроченных попыток овладения посредством повторения в снах и фантазиях.

Возможно ли, чтобы внезапное и неожиданное усиление возбуждения изнутри вызвало последствия, подобные тем, что наблюдаются в случае усиления внешнего возбуждения? Внезапный приступ боли также сопровождается прекращением эго-функций (обморочком), бесцельными мышечными (голосовыми) и вегетативными актами разрядки и запоздалыми попытками овладения²; но не так легко определить, следует ли здесь говорить о «внешних» или «внутренних» источниках возбуждения. Как обстоит дело

2 Также возможно, по аналогии с тревогой, говорить о боли, «обуздываемой» эго, и о «боли-сигнале», предназначенной для инициирования мер защиты.

в случае с влечениями? Согласно Фрейд (Freud, 1915a), возбуждения поступают в организм из двух источников: извне через ощущения и изнутри через влечения. Во-первых, отметим, что это различие все еще существенно, даже если Ландмарк (Landmark, 1935) прав, советуя нам быть осторожными в формулировках и помнить о том, что биологическая модификация, которую мы называем напряжением влечения, не является внутренним ощущением в отличие от внешнего ощущения, а лишь сенсбилизацией (не воспринимаемой как таковая), которая определяет, будут ли последующие ощущения (внутренние или внешние) восприниматься как имеющие качество «подстрекательства» или нет. Ибо возбуждение, даже если оно всегда исходит от ощущений, иногда может определяться природой воспринимаемого объекта, а иногда тем, что воспринимаемый объект побуждает нас делать или желать.

На первый взгляд, возможность возникновения возбуждения, имеющего количественно травмирующий эффект, кажется меньшей в случае возбуждения влечения, чем в случае сенсорного возбуждения. Ибо возбуждения влечения – это, как правило, процессы, которые усиливаются постепенно и которые в биологическом ритме приводят

Это развивает функцию защитного барьера против раздражителей из внешнего мира, мы имеем в виду лишь то, что это развивает способность оценивать опасности, то есть предвидеть, где это возможно, любой травмирующий избыток возбуждения и избегать его.

к акту удовлетворения, после чего напряжение влечения исчезает, чтобы постепенно возникнуть снова только после некоторого периода покоя. Напряжение влечения, пока есть надежда на возможное ослабление напряжения, пока неудовольствие напряжения сталкивается с этой надеждой в воображении, само по себе приятно и имеет характер предварительного удовольствия. Это всегда верно в отношении сексуальных влечений, и вполне может быть, что в их случае мы просто способны более ясно видеть то, что на самом деле также присутствует в других влечениях. По-видимому, только при двух условиях напряжение влечения может привести к травматическим состояниям и может возникнуть истинная «опасность влечения» («опасность» в смысле, обозначенном мной выше):

1. Если внешний мир угрожает неприятным образом вмешаться в процесс инстинктивного действия. В этом случае требование влечения само по себе не представляет опасности, а опасно только потому, что оно сопряжено с внешней опасностью.

2. Если в аппарате имеется хроническая или острая недостаточность для получения удовлетворения влечения (независимо от того, имеет ли эта недостаточность соматическое или психическое происхождение), так что удовлетворение недостижимо, и следовательно, надежда на удовлетворение уже исчезла во время самого возбуждения. И это случай, заслуживающий отдельного изучения.

Дитя человека рождается гораздо более беспомощным, чем другие млекопитающие. Ни перцептивный, ни двигательный аппарат у него еще не сформирован

полностью. Появившись на свет, ребенок пока не имеет эго; он не только незащищен перед внешним миром, но даже не в состоянии удовлетворить собственные потребности. Поскольку та часть внешнего мира, которая заменяет эго ребенка в обеспечении заботы о нем, не может всегда быть к его услугам, травмирующие ситуации биологически неизбежны. Несомненно, именно

они делают возможным суждение, столь важное для последующего формирования неврозов и характера, о том, что влечения представляют опасность. Ибо суждение «опасность» – это всегда воспоминание о пережитом травматическом состоянии.

Мелани Кляйн (Klein, 1932) и другие английские авторы впервые отнесли к этому факту существенный этиологический фактор неврозов. Таким образом, социальный фактор в их этиологии был недооценен, а неврозы – «биологизированы». С этой точки зрения эго, вспоминая напряжения влечений, при которых помощь со стороны внешнего мира отсутствовала (или при которых из-за недостижимости инстинктивных целей помощь должна была отсутствовать), становится врагом своих влечений и стремится подавить их, чтобы избежать повторения таких ситуаций. Теперь, безусловно, верно, что более поздние переживания могут привести к неврозам только при наличии определенных биологических особенностей психического аппарата. Но последующее фактическое подавление влечений не объясняется отсылкой к самому первому случаю, при котором напряжение влечений ощущалось как неприятное. Неврозы – именно это и открыл психоанализ – являются следствием этих более поздних переживаний. Анна Фрейд (A. Freud, 1936; с. 63, 147 и далее) тоже считает, что следует предположить существование «страха перед количеством влечений» в целом, который может нарушить организацию эго, существование «первичной враждебности эго к влечениям»; она действительно не рассматривает это как единственный мотив для развития защиты от влечений, но как тот, который существует в дополнение к «реалистичной тревоге», ожиданию утраты любви и ожиданию кастрации, которые впоследствии интернализируются как моральная тревога. Несомненно, она также имеет в виду оставшиеся в памяти следы первых травматических состояний, возникших в то время, когда аппарат для удовлетворения был неадекватен. Я еще вернусь к данному вопросу, но здесь замечу, что после того, как этот аппарат сформируется, у людей не будет реальных оснований для такой тревоги. А просто будет так, что, поскольку в умственном развитии старое всегда сохраняется наряду с новым, люди, испытывая в дальнейшем страх по другим причинам, так или иначе в то же время всегда будут вновь мобилизовать оставшиеся в памяти следы прошлого.

Начну с того, что приведу еще больше материала, чтобы вспомнить, как много явлений даже при обычных психоневрозах, особенно в природе защитных тревог, свидетельствуют о влиянии воспоминаний о травмах в строгом смысле этого слова. Из страха перед последствиями сексуальной активности невротик неудачным образом подавляет

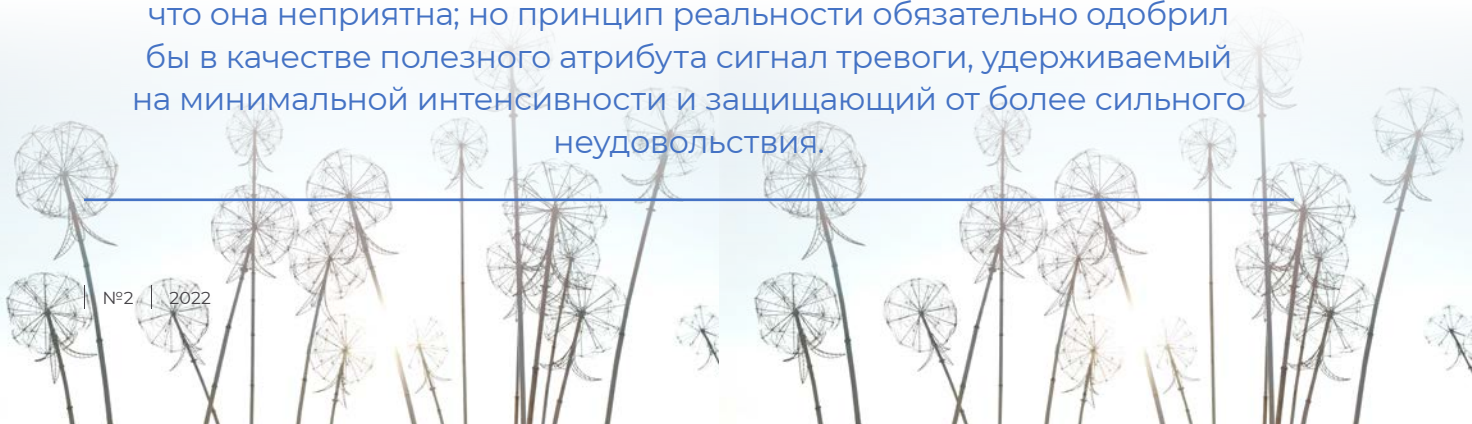
Приступ тревоги у тревожного истерика действительно аналогичен травме, что можно объяснить последующими отсроченными попытками овладеть им.

часть собственной сексуальности, отсоединяет ее от своего эго и сохраняет ее в своем бессознательном в инфантильной форме. Причина такого подавления или, скорее, убежденность в дурных результатах инстинктивной деятельности, которая была его мотивом, изначально теоретически объяснялась травматическими переживаниями. Впоследствии, и особенно в связи с психоневрозами, появился еще один фактор – воздействие постоянных сексуальных запретов со стороны образовательной среды. Подавление инстинкта теперь распространялось на всю историю детства, и «травматические» переживания стали рассматриваться просто как более значимые эпизоды в ходе непрерывного процесса.

Соответственно, анализ показывает, что зло, которое необходимо устранить путем избегания сексуальных действий, а также через подавление влечения, как правило, представляет собой угрозу извне. Введение в действие инстинктивных запретов может быть объяснено опытом здравого смысла – обжегшийся ребенок боится огня – но также и ситуацией, когда ребенок сам пока еще не способен к действию. Поскольку он нуждается в «эго-помощи» со стороны внешнего мира, то его первое общее представление об опасности, угрожающей извне, являет собой страх утраты любви, страх оставления или страх оказаться брошенным, что в этот период также подразумевает утрату чувства эго. Это первое общее представление о тревоге затем дополняется конкретными представлениями того, что могут сделать с ним плохие объекты во внешнем мире. «Анимистическое заблуждение о мире» имеет решающее значение в формировании подобных страхов физической травмы, которые впоследствии перерастают в страх кастрации.

К этим «опасным ситуациям незрелого эго» (Searl, 1930) – утрате любви и физической травме – которые угрожают извне, затем добавляется тесно связанная с ними угроза изнутри. Истинным содержанием любой тревоги является страх эго перед тем, что травматическое состояние, которое оно однажды испытало, может повториться. Таким образом, переживание крайне неприятных вегетативных ощущений в очень раннем возрасте может привести к общему страху перед возбуждениями внутри самого ребенка. Так что, например, сексуальные, а также агрессивные ощущения могут восприниматься как доставляющие удовольствие только до определенной степени возбуждения: после этого они становятся заряженными тревогой. Мостом, соединяющим страх перед внешним миром, вследствие его неправильного понимания ребенком в прегенитальный период, со страхом возбуждения внутри собственного тела, является механизм интроекции, с помощью которого ребенок, живущий в своем прегенитальном

Очевидно, что люди будут стремиться избегать любой тревоги, потому что она неприятна; но принцип реальности обязательно одобрит бы в качестве полезного атрибута сигнал тревоги, удерживаемый на минимальной интенсивности и защищающий от более сильного недовольствия.



Неожиданность усиливает действие травмы. «Предвосхищающая тревога» создает запас контркатексиса, готовый связать и, таким образом, уменьшить любое количество несвязанного возбуждения, которое впоследствии может потребовать разрядки.

мире мыслей, стремится убежать от опасностей, угрожающих ему во внешнем мире. Затем переживание ужасных ощущений бессознательно приписывается активности «интроецированного плохого объекта».

Рассмотрим несколько примеров этой тревоги, а затем изучим ее связь с травмой.

Известно, что тревожный истерик, фобически избегающий определенных ситуаций, использует это средство для того, чтобы держаться подальше от соблазна и особенно для того, чтобы избежать сексуального (и агрессивного) возбуждения. Но мы также знаем из аналитической практики, что то, чего боится тревожный истерик – это опасности, которые угрожают ему из внешнего мира или которые могут исходить от его суперэго в случае совершения инстинктивного действия. И если некоторые тревожные истерики заигрывают с ситуациями, вызывающими у них тревогу, даже ищут их в легкой форме и в общем демонстрируют амбивалентное отношение к ним, это может либо представлять собой попытку лечения по гиперкомпенсаторной модели Демосфена, либо просто показывать, что агрессивно ощущаемая сексуальная ситуация, которая бессознательно подразумевается под тревожной ситуацией, является желанной для ид, хотя в то же время она отвергается эго из страха наказания. Следовательно, здесь пока нет никаких доказательств того, что инстинктивного возбуждения боятся как такового, хотя это тоже может иметь место. Однако есть и другие явления, показывающие это более наглядно.

Приведу пример клинического случая, когда патологическая неспособность испытывать сексуальное возбуждение сверх определенной степени без его перехода в травматическую тревогу проявлялась не в области эго, которая имела бессознательное сексуальное значение, а в области самой сексуальности. Я описал этот случай в работе (Fenichel, 1934b) следующим образом: «Пациент испытывал острое нарушение либидо. Во время полового акта он начинал совокупление обычным образом и испытывал естественное удовольствие, пока возбуждение не достигало определенной степени. Затем, часто до, но иногда и после введения пениса, происходил внезапный разворот. Он больше не испытывал удовольствия, а, наоборот, ощущал сильное неприятное чувство,

Чрезмерное напряжение, которое является причиной возникновения любого невроза, может быть вызвано либо истинной травмой, либо запруживанием, возникшим в результате защиты от инстинкта.

не знал, что делать, и «злился» на женщину, так как думал, что она должна немедленно сделать что-то, что вывело бы его из неприятного положения». Затем он еще больше трансформировал общее чувство неудовольствия в мазохистское, двигательное беспокойство или в мучительную скуку, что, как было обнаружено, представляло собой тоническое связывание этого двигательного беспокойства. Неудовольствие имело значение «тревожного сигнала»: если бы пациент позволил сексуальному возбуждению нарастать, то, очевидно, в связи с присущим ему оттенком агрессивности, возникло бы «травматическое состояние». Посредством беспокойства и обратившись за помощью к объекту (тезис, к которому я вернусь позже), он избежал возникновения этого состояния. Но истинное содержание его (якобы обоснованного) страха заключалось не в кастрации или утрате любви, а в следующем: он мог переносить сексуальное возбуждение только до определенной степени интенсивности; дальше это было уже не растущее наслаждение, все больше и больше концентрируемое на его гениталиях, а вегетативный приступ, сопровождающийся тревогой и неудовольствием.

В другой статье (Fenichel, 1934a) я описал примечательное поведение фригидной женщины: «Нельзя сказать, что пациентка совсем не испытывала возбуждения, но оно исчезало, достигнув определенной степени. Нетрудно было показать, что пациентка боялась усиления собственного возбуждения. В детстве у нее была вредная привычка:

Инстинктивное напряжение, пока есть надежда на возможное ослабление напряжения, пока неудовольствие напряжения сталкивается с этой надеждой в воображении, само по себе приятно и имеет характер предварительного удовольствия.

на уроках гимнастики, раскачиваясь на кольцах, она внезапно разжимала руки и падала на пол. Она делала так регулярно. Ни мягкие увещания, ни наказания со стороны учительницы не возымели действия. Сейчас пациентка была особенно восприимчива (как в этом, так и в других обстоятельствах) к равновесному эротизму. Таким образом, несомненно, во время раскачивания на кольцах у нее возникали особенно сильные эротические ощущения и соответствующие фантазии. Следовательно, разжимание рук было предвестником ее фригидности. Когда возбуждение достигало определенной степени, она была вынуждена разжать руки, как бы сильно ей ни хотелось удержаться, потому что усиление сексуального возбуждения привело бы к возникновению чего-то очень дурного». Для наших нынешних целей меньший интерес представляет информация о том, что это что-то было ночным недержанием мочи или, скорее, страхом быть наказанным за ночное недержание мочи. По-видимому, в таких случаях это действительно типично; и страх перед собственным возбуждением, представленный как страх взрыва, разрыва, падения и т.д. (особенно у субъектов женского пола), по-видимому, всегда связан с идеей недержания мочи или фекалий. (Замечу, что в случае чрезмерного возбуждения весь аппарат разрядки приводится в движение, включая,

Поскольку в умственном развитии старое всегда сохраняется наряду с новым, люди, испытывая в дальнейшем страх по другим причинам, так или иначе в то же время всегда будут вновь мобилизовать оставшиеся в памяти следы прошлого.

регрессивно, анально-уретральный. Утрата контроля над своим эго означает утрату контроля и над сфинктерами. Страх перед этим является обоснованным постольку, поскольку обосновано «ожидание травмы»: даже взрослые мочатся и пачкаются в состоянии тревоги и страха или, по крайней мере, испытывают такое желание.) Для наших нынешних целей важнее заметить, что тревога переживалась не как страх наказания, а как страх возбуждения, как неспособность позволить возбуждению продолжаться дальше.

Эти два примера не показывают ничего необычного: подобная форма сексуально-го расстройства, конечно, является типичной для невротиков. Поэтому идем дальше.

Другая пациентка испытывала навязчивое желание открыть двери вагона метро и выпрыгнуть. Этот симптом тоже встречается достаточно часто. Он означает типичное избегание и осуществление любой ценой ужасных садомазохистских фантазий (Freud, 1926; 164 n.), как и в данном случае, когда бессознательная сексуальная цель состояла в том, чтобы быть избитой. (Агрессивный компонент в сексуальности таких пациентов всегда бросается в глаза.) Более тщательный анализ, однако, помог выявить форму, в которой избегание и разрядка любой ценой были связаны в симптоме так же, как и в предыдущем случае с раскачиванием на кольцах. Быстрое движение поезда, его вибрация вызывали у пациентки сексуальное возбуждение, которому она вначале блаженно отдавалась (с бессознательными фантазиями). Но так продолжалось лишь до тех пор, пока возбуждение не достигало определенной степени. Затем следовал приказ: «Сейчас ты должна выйти любой ценой» – выйти из поезда, который вызывал возбуждение, то есть выйти из самого возбуждения. Если бы оно стало усиливаться дальше, развилось бы травматическое состояние. (При попытке выйти из движущегося поезда человек упадет. Вегетативные ощущения травматического состояния – это ощущения чувства равновесия и чувства пространства. Невротический страх падения – это страх того же самого. Если человек выпрыгивает откуда-то или спрыгивает куда-нибудь из страха возбуждения, в этом случае то, что он подавляет, возвращается к нему в самом процессе подавления).

Здесь я вкратце опишу нечто тесно связанное со страхом падения, а именно клаустрофобию. В недавнем замечательном клиническом исследовании Левина (Lewin, 1935) рассматриваются бессознательные сексуальные желания, которые подавляются типичным содержанием такого странного невроза. Это сексуальные

Истинным содержанием любой тревоги является страх эго перед тем, что травматическое состояние, которое оно однажды испытало, может повториться.

фантазии пациента, основанные на бессознательном отождествлении им себя с эмбрионом в утробе матери и получившие свою особую форму под влиянием инфантильных сексуальных желаний в отношении материнской утробы и фантазий ребенка о внутриутробном существовании. В рецензии на указанную статью (Fenichel, 1935) я отметил, что на пути, ведущем от подавления фантазий такого рода к клинической картине клаустрофобии, особенно важную роль играют два физиологических обстоятельства. Во-первых, пребывание взаперти воспринимается пациентом прежде всего как помеха движению. Однако такая помеха, по-видимому, сама по себе и в целом способствует развитию тревожных состояний, поскольку внешняя помеха движениям рядки усиливает запруживание инстинкта; таким образом, идея помехи движению, естественно, действует так же, как и фактическая помеха. Во-вторых, чувство тревоги физиологически сочетается с ощущением «стесненности». Так что, наоборот, внешнее ограничение (или идея такового) может способствовать воспроизведению всего синдрома тревоги. Теперь добавлю к этим двум факторам третий. Нахождение взаперти не ощущается так угнетающе, если субъект чувствует, что способен вырваться наружу. Но тревога усиливается до высшей степени, если возникает ситуация, когда нужно внезапно покинуть это место, а такой возможности нет. Индивиды, испытывающие тревогу в поездах, на кораблях или самолетах, заявляют, что самое плохое здесь – невозможность выбраться, если они захотят, и они обходят эту проблему, например, в поездке на поезде, путешествуя от одной станции до другой. Эти тревоги построены по той же модели, что и тревога в метро, описанная выше. Процесс возбуждения проецируется на транспортное средство, в котором путешествует субъект; и потребность внезапно сбежать из места, в котором он заключен, – это потребность убежать от собственного возбуждения, если оно достигло определенной степени. В связи с этим можно отметить, что люди с повышенным или подавленным равновесным эротизмом особенно подвержены тревогам и ощущениям такого рода. Благодаря связи между вегетативными возбуждениями, вызванными раздражением органов равновесия, и тревогой различные формы морской болезни органического происхождения тесно связаны с этими же тревогами – будь то потому, что люди с такими тревогами более склонны к морской болезни, или, наоборот, потому что морская болезнь пробуждает память о тревогах и действует как травма, вызывающая в памяти первичные сцены.

Вегетативные ощущения
травматического состояния – это
ощущения чувства равновесия
и чувства пространства.
Невротический страх падения –
это страх того же самого.

Легко продемонстрировать, что то, чего боятся при чрезмерном возбуждении, – это «разрушение эго». Один из моих пациентов испытывал тревогу только тогда, когда автомобилем управлял кто-то другой. «Почему я должен бояться, – говорил он, – если я могу нажать на тормоз и остановить машину в любой момент?». Таким образом, именно утрата произвольного контроля над собственным эго – это то, чего субъект очень сильно боится в транспортных средствах, движущихся независимо от желаний

Идея помехи движению, естественно, действует так же,
как и фактическая помеха.

пассажира, в местах, которые нельзя произвольно покинуть, и при нарастании сексуального возбуждения, доходящего до оргазма. И теперь, по-видимому, нетрудно определить точку, в которой сексуальное возбуждение у таких пациентов перестает быть приятным и вызывает неудовольствие.

Райх (Reich, 1927) проанализировал нормальное и патологическое протекание сексуального возбуждения и показал, что фаза произвольных движений сменяется фазой конвульсивно-непроизвольных движений мускулатуры тазового дна и концентрации сексуального возбуждения в гениталиях. Эта последняя фаза, в которой половой акт уже нельзя произвольно прервать без сильной досады, является непременным условием экономически достаточной разрядки в оргазме. «Утрата эго» на пике сексуального возбуждения в норме совпадает с пиком сексуального наслаждения. Согласно Райху, эго может быть «оргазмически импотентным» и не испытывать подлинного наслаждения; в таком случае сексуальное возбуждение оборачивается страхом утраты эго-контроля³ и тревогой.

Перед рассмотрением причин такой перемены следует отметить, что зачатки страха перед собственным возбуждением можно найти во многих других формах невротической тревоги, независимо от того, что по своему содержанию они также являются страхами кастрации или утраты любви. Обсессивный невротик, например, вкладывает значительную часть контркатексиса в «изоляцию», тщательно следит за тем, чтобы идеи и набор связанных с ними эмоций удерживались порознь, и смещает акцент личности (из страха перед собственными влечениями) на далекий от влечений мир слов и концепций – мир, в который подавляемые индивидом влечения за ним же и следуют, превращая инстинктивный конфликт в обсессивное сомнение. Во всем этом проявляется страх утраты самоконтроля, страх, вследствие которого обсессивный невротик испытывает трудности в свободных ассоциациях. Стремление упорядочить вселенную и выполнять повседневные действия в соответствии с заданной программой всегда имеет своей целью предотвращение внезапного и неожиданного, предотвращение любой утраты контроля со стороны эго. У обсессивных невротиков страх эго перед влечением также, по-видимому, неспецифичен и обусловлен, скорее, сексуальными запретами определенного рода, чем сексуальностью в целом – как это можно наблюдать у детей в пубертатном возрасте, склонных к аскетизму (ср. А. Freud, 1936; 167). Например, пациентка более истерического типа наполнила все свое существование беспокойной энергией, побуждавшей ее к постоянной активности, она все время начинала что-то новое и непрерывно искала, что ей сделать еще. Анализ показал, что причиной этой мании деятельности со стороны ее эго был общий страх перед спонтанными процессами,

3 При анальном эротизме утрата контроля над эго приравнивается к утрате контроля над сфинктерами.

подавляющими ее эго. Другой пациент, интеллеktуал, построил свою жизнь в значительной степени на реактивных образованиях против раннего страха перед глупостью, стремясь проявить себя в роли умного учителя. Он показывал реактивное качество как своих жизненных успехов, так и своего сексуального опыта небольшими фобическими проявлениями, такими как боязнь плавать на глубине, боязнь выходить за пределы лесной зоны в высоких горах и боязнь определенных видов спорта; все это объединялось чувством страха погрузиться в нечто большее, чем он сам, что может смыть его эго, словно водным потоком, или сдуть его, словно ветром. Не случайно самой ранней тревогой пациента в детстве, которая выявилась в ходе анализа, был страх смерти. Феномен невротического страха смерти сам по себе очень сложен и имеет различные типы; также легко убедиться в правоте Фрейда (Freud, 1923), утверждающего, что невротический страх смерти как-то связан с отношением эго к супер-эго, со страхом утратить защиту супер-эго.

Тем не менее похоже, что невротический страх смерти имеет более простой смысл. Смерть, по-видимому, воспринимается как нечто могущественное и неизбежное, нечто, что подавляет бедное маленькое эго и делает его своей игрушкой. Невротический страх смерти – это страх возбуждения, смывающего контроль эго (Reich). Сюда также относятся (об этом говорит Райх) повторяющиеся тревожные представления о разрыве, смывании и, в частности, о падении, а также другие физические ощущения. В одном случае страх сойти с ума, сопровождаемый страхом боли и физических ощущений, тоже оказался страхом перед собственным возбуждением пациента, усиленным его ошибочным убеждением, что он был единственным человеком, испытывавшим сексуальные ощущения. (Ибо точно так же, как взрослые пытаются внушить себе, что у детей нет сексуальных ощущений, так и многие дети думают, что такая «плохая» вещь, как сексуальные ощущения, бывает только у детей, а не у взрослых.) Что касается ипохондрии, связанной с темой нашего обсуждения, – страхом перед процессами, происходящими внутри тела, – напомним то, что я уже говорил: переживание этих ужасных ощущений часто бессознательно приписывается активности интроецированного объекта.

Следовательно, являются ли эти феномены доказательством того, что до страха кастрации и утраты любви, до осознания опасностей внешнего мира уже присутствовал другой страх, оставивший эти следы, – страх эго перед количеством своих влечений в целом, первичная враждебность эго по отношению к влечению? На мой взгляд, это представление нуждается в тщательном обсуждении, которое вернет нас к вопросу о природе травмы.

Внешнее ограничение (или идея такового) может способствовать воспроизведению всего синдрома тревоги.

Непроизвольная фаза сексуального возбуждения и «травматическое состояние», несмотря на их огромное различие – второе является кульминацией неудовольствия, а первое пиком наслаждения в человеческой жизни – тем не менее имеют одну общую черту, а именно тот факт, что в обоих случаях эго

захватывается и подавляется биологическим процессом, протекающим без контроля со стороны эго. Если предположить существование примитивной враждебности к влечению со стороны эго, возникает вопрос: от чего зависит, в достаточной ли степени преодолен страх эго перед всей совокупностью влечений, чтобы наслаждение оргазмом стало возможным? Разумнее было бы сначала поставить под сомнение примитивный характер такого страха, предположить, что способность наслаждаться утратой эго во время оргазма является нормальной, и исследовать результаты анализа клинических случаев пациентов с нарушением этой способности.

Можно представить два вида событий, вызывающих такие нарушения и незаметно переходящих друг в друга.

Нарушения могут быть вызваны реальными или воображаемыми инстинктивными запретами, возникающими из неправильного проективного и магического представления о мире. Ибо идея угрожающей извне опасности в случае инстинктивной активности не просто побудит эго принять защитные меры против влечения; в результате принятия защитных мер эго заблокирует нормальный путь разрядки возбуждения. Следовательно, возбуждение будет вынуждено пойти по вегетативным путям, и, таким образом, будет подготовлена почва для переживания тревоги и травматического неудовольствия; а это, в свою очередь, будет истолковано эго как воплощение в жизнь ужасного уничтожения эго внешним миром. Данная интерпретация, возможно, является клинической основой того, что Джонс (Jones, 1927) назвал «афанизисом». Находясь в состоянии ожидания кастрации, индивид интерпретирует каждое переживание бессилия своего эго как уничтожение своего эго, чего он ужасно боится; и он больше не может наслаждаться удовольствием, в котором происходит утрата эго, потому что каждый раз, когда эго начинает терять себя, ситуация воспринимается как эквивалентная завершенной кастрации.

Нарушения также могут быть вызваны переживанием травм в узком смысле, которые в данный момент вызывают большее количество возбуждения, чем эндогенное влечение могло бы вызвать спонтанно: таковы, прежде всего, соблазны и первичные сцены. Они являются следствием описанных выше неизбежных травм периода грудного вскармливания, которые подготовили почву для суждения: «влечения – это опасность». Мы еще вернемся к рассмотрению вероятности развития «сексуально травматических неврозов» в более узком смысле; сейчас замечу лишь, что переживания первичных

То, чего боятся при чрезмерном возбуждении, – это «разрушение эго».

Тревога усиливается до высшей степени, если возникает ситуация, когда нужно внезапно покинуть это место, а такой возможности нет.

сцен, очевидно, усиливают эффект (который, как мы видели, аналогичен травме) последующих сексуальных запретов, а более ранние сексуальные запреты, наоборот, могут придавать особенно травмирующий характер последующим первичным сценам.

Содержание сексуальных компонентов, по-видимому, не является специфичным. Я уже указывал на важность анального и равновесного эротизма и лишь добавлю, что у мужчин страх подавления эго, безусловно, сильнее, если в их бессознательном преобладают сексуальные желания пассивно-женского типа, а также, что у обоих полов садистские сексуальные компоненты действуют одинаково.

На этом этапе следует сказать о поведении «боязни количества влечений» в случае деструктивных влечений. Не может ли быть так, что, хотя вышесказанное справедливо в отношении сексуальности, страх эго перед собственными агрессивными импульсами является первичным? Это представляется маловероятным. В рассматриваемых случаях сексуальное и агрессивное возбуждение всегда оказываются неразрывно связанными; речь всегда идет о людях с прегенитальной ориентацией и нарушенной генитальностью. Теоретически, то, что верно для сексуальности, должно быть справедливо и для агрессивности: удовлетворенная агрессия не запруживается; ярость выходит в приступе гнева и утихает.

Таким образом, мы возвращаемся к отправной точке. Если аппарат разрядки неадекватен, будь то из-за слишком сильного притока возбуждения (собственно травма) или из-за слишком малой разрядки возбуждения (сексуальные запреты), то в результате развивается сильная тревога, которая впоследствии может трансформироваться в «сигналы тревоги» или в невротические симптомы, не вызванные тревогой. Переживание травматических состояний лежит в основе всех суждений об опасности, то есть всех реалистичных тревог; основная травматическая тревога, реалистичная тревога и моральная тревога генетически составляют цепочку развития.

Если, однако, аппарат разрядки адекватен и если у эго нет оснований (вследствие воспоминаний о травмах и сексуальных запретах) активно способствовать появлению неадекватности посредством защитных процессов, тогда, как мне представляется, эго, которое, в первую очередь, под действием особенно интенсивного наслаждения позволяет своей организации оказаться временно подавленной во время оргазма, имеет не больше причин бояться интенсивности проявления влечения как такового, чем, например, бояться сна, в котором организация эго также растворяется⁴. (Боязнь сна – это страх смерти и, подобно ему, восходит к страху утраты эго, вызванному травмами или инстинктивными запретами).

Ибо сексуальные влечения – это периодические процессы. Неправда, что эго было бы затоплено всеми влечениями, если бы не поддерживало постоянную защиту от них. На самом деле, эго было бы просто побуждено к удовлетворяющему инстинктивному действию. После удовлетворения требование влечения исчезло бы и появилось постепенно лишь по прошествии некоторого времени. Только запруживание, вызванное неспособностью выполнить удовлетворяющее действие, придает сексуальности свойство ненасытности, которого так боятся воспитатели.

4 Только в той мере, в какой тревога в целом является следствием травматических ситуаций, пережитых каждым индивидом в период грудного вскармливания, в каждом сохраняется след этого страха быть подавленным собственными инстинктами, как след памяти о периоде, когда аппарат разрядки был неадекватным.

Мы не находим оснований полагать, что в случае агрессивных влечений все обстоит иначе.

Анна Фрейд (A. Freud, 1936; 167) описала, как в период полового созревания возникает общая склонность подавлять все влечения, независимо от их качества; оснований сомневаться в правильности ее выводов нет. Но было бы необходимо подробно изучить пубертатный период в различных типах обществ, прежде чем с уверенностью сказать, что это обязательно испытывает значительный страх перед своими влечениями, обязательно испытывает к ним первичную враждебность, если бы сексуальное воспитание в детстве было иным и возможности удовлетворения были не так строго ограничены. И кажется маловероятным, что это было бы так, учитывая, что именно подчинение влечениям приносит это, стремящемуся к получению удовольствия, самое сильное наслаждение. Количества ли влечений боится это? Количество, однако, эффективнее уменьшается удовлетворением, чем защитой. Только вследствие ранее существовавшего страха испытать удовлетворение различные возможности растворения эго во взрослой жизни – с одной стороны, доставляющая удовольствие возможность сексуального удовлетворения и крайних приступов ярости, а с другой стороны, доставляющая неудовольствие возможность травматического приступа тревоги – объединяются в единую возможность, и это возможность, доставляющая неудовольствие.

Тесная связь между травматическими переживаниями тревоги и интенсивным сексуальным возбуждением также подтверждается более тщательным рассмотрением мер

Внешнее ограничение (или идея такового) может способствовать воспроизведению всего синдрома тревоги.

безопасности, которые принимают индивиды, страдающие этими расстройствами.

Уверенность в себе определяется, как известно, прежде всего, осознанием того, что тебя любят. Ребенок чувствует, что его уверенность в себе ослабевает, если он страдает от утраты любви, и наоборот. На этом уровне нарциссические и эротические потребности все еще полностью совпадают. (Оба типа потребностей как бы восходят к первичному прототипу в форме желания насыщения). У младенцев и индивидов с оральной фиксацией есть только один способ избежать всех форм унижения или утраты силы своего эго, а именно цепляться за кого-то большего, чем они сами. Ребенок, испытывающий травматическую тревогу, просит, чтобы его положили в кровать к матери, а пугающее в первичной сцене заключается в том, что мать этого не делает, а оставляет ребенка наедине с возбуждением, которым он не может овладеть. Парадоксально, но лучшая защита от чувства утраты эго неприятным способом и от чувства захваченности чем-то большим, чем ты сам, – это чувство возможности приятным способом спрятать свое эго в чем-то большем, чем ты сам. Вопрос в том, что определяет, будет ли это нечто большее восприниматься как враждебное или защитное. Мой пациент, страдавший от скуки, искал защиту от своего страха перед сексуальным возбуждением в орально-сексуальных

действиях своей партнерши, которая, как он ожидал, возьмет под контроль его действия; если она этого не делала, он злился и, подавляя этот агрессивный импульс, усиливал свое чувство внутреннего уничтожения. Мы наблюдаем здесь примечательное тождество противоположностей: сексуальный опыт, который вызывает страх, и сексуальный опыт, который должен служить защитой.

Страх капитуляции перед переживанием может отгоняться фантазией свершившейся капитуляции. Это известно из клинических случаев пациентов с орально-садистскими конфликтами. Страх быть пожираемым отгоняется фантазией быть сожранным («пожранности») (желание быть в утробе матери); страх пожирать отгоняется фантазией пожирания (например, у женщин страх орального похищения пениса подавляется фантазией того, что девушка является фаллосом). У пациента после острого приступа тревоги появилась первая фобическая установка – невыполнимое клаустрофобическое требование: «Ты никогда больше не должен заходить в помещение, ты всегда должен оставаться на открытом воздухе». Но он описал блаженное удовольствие, которое испытал, когда, преодолев тревогу, вошел в комнату, лег в кровать и смог, наконец, обрести покой в комнате и в кровати – в утробе матери и под ее защитой. Именно пациенты, испытывающие страх смерти, при различных обстоятельствах способны испытывать блаженное удовольствие, отдаваясь усталости и постепенно забываясь во сне.

Значит, если мы обнаружим, что пациенты, страдающие подобными сексуальными расстройствами, постоянно ищут условия, вызывающие у них тревогу, а именно прямое или символическое сексуальное возбуждение, мы озадачимся не более, чем когда обнаружим, что пациенты с фобией заигрывают с детерминантами собственной тревоги. Ид толкает их вперед, эго вынуждает их отойти назад. Их «повторение» не «выходит за рамки принципа удовольствия», а является соматическим следствием сексуального желания. Они постоянно стремятся к удовольствию; но их эго под влиянием внешнего мира (то есть воспоминаний о травмах и сексуальных запретах) неизменно ставит на пути одно и то же препятствие, что, в свою очередь, по физиологическим причинам всегда приводит к одному и тому же неприятному результату. Более того, сюда же, по-видимому, относится повторение в переносе неприятного течения Эдипова комплекса (Freud, 1920; 18). Требование повторения не обязательно выходит за рамки принципа удовольствия, но возникает из Эдипова желания, которое еще не устранено и все еще стремится к удовлетворению. Тот факт, что неудача также повторяется, соответствует вмешательству со стороны эго (привязанного к внешнему миру) в виде тревожного сигнала: «Вспомни, что случилось с тобой в прошлый раз!» Постоянное давление сексуального желания приводит к стремлению избежать повторения, что вновь порождает повторение.

Зачатки страха
перед собственным
возбуждением можно найти
во многих других формах
невротической тревоги,
независимо от того, что по своему
содержанию они также являются
страхами кастрации или утраты
любви.

Но возникает вопрос: нельзя ли повторение тревожной ситуации объяснить по-другому, а именно (по аналогии с симптомами повторения при травматических неврозах и в детской игре) как попытку обрести контроль над возбуждением, которое не поддавалось контролю в первом случае, посредством последующего активного повторения, инициированного эго? Несомненно. Эти два объяснения ни в малейшей степени не противоречат друг другу: они дополняют друг друга. Повторение, направленное на достижение последующей разрядки и связывания, должно также иметь своей целью избегание неудовольствия, и это, в конечном счете, фактически достигается. Должно быть, повторное переживание неудовольствия травматического опыта является неудовольствием относительно меньшим, чем терпеливое переживание непрерывного «тонического» раздражения, вызванного наплывом неконтролируемого возбуждения.

Ряд пациентов, которые таким образом постоянно ищут сексуального возбуждения, приводящего к тревоге, тем не менее, как я уже говорил, благодаря определенным количественным соотношениям достигают относительного ослабления напряжения после сильной тревоги. Здесь мы имеем дело, по-видимому, с экономической детерминантой возникновения парадоксального удовольствия от тревоги. Известно, что в ходе нормального полового акта возбужденное напряжение, которое предшествует разрядке напряжения, само по себе доставляет удовольствие, вероятно, в связи с предвкушением в фантазии последующего конечного удовольствия. Если индивид, чье сексуальное возбуждение всегда оборачивается тревогой, тем не менее достигает относительной разрядки напряжения, и если этот опыт накладывает на него отпечаток, он вполне может в конце концов почувствовать саму тревогу как предудовольствие и одобрить ее как единственный доступный способ, ведущий к получению относительного конечного удовольствия. Это, кстати, ни в коем случае не единственный или наиболее часто выбираемый метод, с помощью которого эго может попытаться вторично подавить такую тревогу. Существует множество индивидуальных вариаций условий для исключения или уменьшения тревоги (например, перверзных), которые, пока они выполняются, позволяют любой ценой получать относительное, хотя и экономически недостаточное, удовлетворение.

Теперь вернемся к тому, с чего мы начали, а именно к различию между травматическими неврозами и психоневрозами, чтобы показать относительность этого различия.

Хотя возможно, что в случае травматических неврозов приток возбуждения слишком велик, а в случае психоневрозов разрядка возбуждения слишком мала, все же нельзя упускать из виду тот факт, что на практике неврозы представляют собой комбинации и того и другого. Безусловно, так называемые «собственно травматические неврозы», включающие утрату эго-функции, тревогу и другие вегетативные состояния, а также

Стремление упорядочить вселенную и выполнять повседневные действия в соответствии с заданной программой всегда имеет своей целью предотвращение внезапного и неожиданного, предотвращение любой утраты контроля со стороны эго.

эпилептические реакции, повторяющиеся действия и ощущения (которые, к сожалению, до сих пор мало изучены), никогда не бывают полностью свободны от влияния конфликтов влечений субъекта. В ходе обсуждения военных неврозов (Psycho-Analysis and the War Neuroses, 1919) было приведено достаточно примеров того, как травма заставляет старые инфантильные сексуальные конфликты вспыхивать вновь, будь то потому, что травма бессознательно рассматривается как кастрация и, следовательно, нарушает баланс между подавленными влечениями и защитными силами, или потому, что она действует как соблазн для бессознательных садистских влечений. С другой стороны, психоневрозы в целом можно рассматривать как разновидность травматических неврозов, поскольку мотивом для подавления влечения, что приводит к его запруживанию, всегда в конечном счете является тревога, и поскольку тревога (то есть суждение о том, что существует опасность) – это своего рода воспоминание о пережитом когда-то травматическом состоянии. Но среди психоневрозов выделяется ряд случаев (с симптоматикой, охватывающей все формы неврозов), которые показывают их своеобразное сочетание с травматическими неврозами. Есть случаи, когда оперативные сексуальные защиты достигли эффективности благодаря особым инфантильным сексуальным травмам (реальные соблазнения или первичные сцены). В их симптомах можно обнаружить не только конденсацию идей о кастрации или утрате любви с восприятием субъектом собственных ужасных состояний возбуждения, но также конкуренцию между разрядкой подавленных влечений любой ценой и повторениями травм; функция таких повторений (как и в случае собственно травматических неврозов) – способствовать постепенному ослаблению возбуждения.

Невротический страх смерти как-то связан с отношением эго к суперэго, со страхом утратить защиту суперэго.

Индивиды, страдающие от неврозов, которые можно описать как комбинации психоневрозов и травматических неврозов, находятся в худшем положении, чем собственно травматические невротики, в силу физиологических свойств сексуального возбуждения. Человек, перенесший внешнюю травму, например, вследствие автомобильной аварии, при которой его влечения были затронуты относительно слабо, некоторое время будет видеть сны об аварии, не сможет водить машину, его станет бросать в дрожь при виде автомобиля и так далее, пока не будет достигнута разрядка того количества возбуждения, с которым невозможно было справиться, и пока запруженное возбуждение не будет «отреагировано». Через некоторое время все проходит. Что стало с «трясунами», которые заполнили улицы больших городов в первые годы после последней войны? «Тряска» прекратилась. Но если травма привела эго к суждению о том, что «сексуальное возбуждение, или, скорее, связанная с ним утрата эго, представляет собой опасность», тогда это суждение будет побуждать эго каждый раз вмешиваться в нормальное течение полового акта. Затем этот процесс окажется перенаправлен с гениталей в вегетативную нервную систему и, таким образом, еще раз подтвердит неустранимую ошибку эго относительно опасности сексуального возбуждения. Тот факт,

что сексуальное возбуждение после утихания непрерывно возобновляется из соматических источников, приводит к непрекращающемуся неврозу. Возникает порочный круг. Овладение возбуждением впоследствии никогда не может быть достигнуто, потому что каждая попытка овладеть им способствует появлению новых травматических переживаний. Это как в повторяющейся ситуации, когда человек, попавший в автомобильную аварию, наконец решает снова сесть в машину – и попадает в новую аварию.

Существуют неврозы, которые похожи больше на тщетную, продолжающуюся всю жизнь борьбу за овладение возбуждениями, вызванными первичной сценой, чем на бунт против защитных сил со стороны влечений, подавленных из-за страха кастрации. Вместо клинического случая я хотел бы привести пример из литературы.

Я имею в виду «Путешествие на край ночи» Луи-Фердинанда Селина – замечательное произведение и, как мне кажется, высокого художественного достоинства. Критики высказывали самые разные суждения об этом странном романе; чаще всего говорят, что он представляет собой критическое описание общества того времени. Он ярко показывает безнадежность личности в хаосе современного общественного порядка и то отчаянное положение, в котором находится человечество в условиях войны и колониальной эксплуатации, условиях, порожденных человеком, но продолжающих действовать подобно силам природы. Однако, у психологически подкованного читателя вскоре складывается впечатление, что такой взгляд на произведение лишь скользит по его поверхности. Он не может даже в общих чертах объяснить, почему сама Природа изображена в очень пугающем свете, и каков смысл романтических и фантастических элементов, например сверхъестественных двойников автора. Возникает ощущение, что на страницах романа стремятся найти выражение глубокие бессознательные импульсы. Странное впечатление от книги сродни тому, которое остается от произведений Кафки, и наводит на мысль, что роман Селина может быть интерпретирован схожим образом. В случае Кафки, несомненно, мы сталкиваемся с волнующим изображением шизофренических переживаний, почерпнутым из внутренних источников. По аналогии, может быть, то, что Селин раскрывает перед нами – это сильная депрессия в действии и отдавшееся ей на милость беспомощное эго? Но это не так. Действительно, описание

Невротический страх смерти –
это страх возбуждения,
смывающего контроль эго.

Непроизвольная фаза сексуального возбуждения и «травматическое состояние», несмотря на их огромное различие – второе является кульминацией неудовольствия, а первое пиком наслаждения в человеческой жизни – тем не менее имеют одну общую черту, а именно тот факт, что в обоих случаях эго охватывается и подавляется биологическим процессом, протекающим без контроля со стороны эго.



в романе мира и нашего в нем существования демонстрирует многие черты типичной депрессии. Таковы, например, аксиоматическая манера, в которой представлены только мрачные аспекты реальности, и непрекращающиеся, но тщетные попытки овладеть этими ужасами с помощью жертвенных объектных отношений, которые постоянно терпят неудачу. Есть и другие черты того, что описывается как «melancholia agitata», а именно беспокойство, которое гоняет героя по миру, и тревога, которая усиливает жестокую реальность, превращая ее в еще более жестокие заблуждения. Но в произведении показано также полное отсутствие угрызений совести и какого-либо раскола между эго и суперэго. Было бы правильнее предположить, что в романе изображен мир переживаний, приближающийся к психотическому; но говорить о депрессии или меланхолии в данном случае ошибочно. Суть заключается в следующем. Постоянное беспокойство и тревога, которые не дают герою ни минуты передышки, заставляют его бежать от чего-то невыразимо ужасного. Но он не может от этого убежать, поскольку само существование стало для него именно таким. Его «я» находится под угрозой фактического уничтожения на войне и в колониях; но и в других местах он находится в постоянном страхе быть уничтоженным. Действительно, кажется, что он отправился на поиски войны и в тропики только для того, чтобы обосновать свои ожидания точно так же, как человек, который является преступником, вследствие чувства вины совершает преступление из угрызений совести (Freud, 1915b). Для него существование в мире связано с постоянной угрозой уничтожения; и это уничтожение всегда проявляет прегенитальные и садистские (каннибалистические) черты. От этого вечного ужаса есть только одна защита, которую он всегда ищет, но никогда не может получить: покой в объятиях по-матерински заботливой женщины, которая даст ему «любовь, достаточно сильную, чтобы победить смерть». В романе есть множество эпизодов, подтверждающих правильность интерпретации: первичная сцена, воспринятая садистски, изменила характер мира для героя, так что он колеблется между ожиданием повторения травмы и фактическим ее повторением, целью которого является окончательное овладение старым возбуждением, но никогда не может овладеть им.

Очевидно, что смешанные неврозы такого типа должны, с точки зрения терапии, быть отнесены к психоневрозам, а не к травматическим неврозам. Если бы мы удовольствовались, как в последнем случае, ожиданием самопроизвольного выздоровления, то ждали бы напрасно. Ответственность за то, что последующее овладение никогда не произойдет, лежит на вмешательстве эго, которое, позволяя себе быть ведомым бессознательным ожиданием зла, настраивает себя на подавление влечений. Возможно, (как в случае с психоневрозами) с помощью психоанализа удастся снять защиты, добиться соединения исключенных сексуальных частей организации эго с остальной

Идея угрожающей извне опасности в случае инстинктивной активности не просто побудит эго принять защитные меры против инстинкта; в результате принятия защитных мер эго заблокирует нормальный путь разрядки возбуждения.

У мужчин страх подавления эго, безусловно, сильнее, если в их бессознательном преобладают сексуальные желания пассивно-женского типа.

индивид не овладел с младенчества и которое возникает в результате непроизвольного процесса, не доставлявшего удовольствия в то время. Таким образом, устранение патогенных защит, которое может быть достигнуто только с помощью психоанализа, происходит так же, как и при собственно психоневрозах. Действительно, как я уже сказал, они, в принципе, не отличаются от смешанных условий, описанных мною выше. Ибо всякая защита от влечения возникает из тревоги, а вся (вторичная) тревога – это попытка эго избежать травмирующих переживаний.

частью эго и, таким образом, превратить детскую сексуальность во взрослую, генитальную сексуальность, способную к оргазму. В этом случае опыт сексуального удовлетворения, свидетельствующий о том, что непроизвольный процесс может доставлять удовольствие, будет лучшей гарантией возможности также преодолеть наплыв возбуждения, которым



REFERENCES

1. Fenichel, O. (1934a) Weiteres zur präödiipalen Phase der Mädchen. *Int. Z. Psychoanal.* 20:167.
2. Fenichel, O. (1934b) Zur Psychologie der Langeweile. *Imago* 20:725.
3. Fenichel, O. (1934c) Über Angstabwehr, insbesondere durch Libidinisierung. *Int. Z. Psychoanal.* 20:476.
4. Fenichel, O. (1935) Review of Lewin's 'Claustrophobia'. *Int. Z. Psychoanal.* 21:597.
5. Ferenczi, S. (1934) Gedankenüber das Trauma. *Int. Z. Psychoanal.* 20:6–7.
6. Freud, A. (1936) (Trans. 1937) *The Ego and the Mechanisms of Defence*. Hogarth Press.
7. Freud, S. (1915a) (Trans. 1925) Instincts and their Vicissitudes. *Collected Papers IV*:60.
8. Freud, S. (1915b) (Trans. 1925) Character Types in Psycho-Analytic Work: III. Criminality from a Sense of Guilt. *Collected Papers IV*:342.
9. Freud, S. (1920) (Trans. 1922) *Beyond the Pleasure Principle*. Hogarth Press.
10. Freud, S. (1923) (Trans. 1927) *The Ego and the Id*. Hogarth Press, 86.
11. Freud, S. (1926) (Trans. 1936) *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. Hogarth Press.
12. Jones, E. (1927) The early development of female sexuality. *Int. J. Psychoanal.* 8: 461.
13. Kardiner, A. (1932) The bio-analysis of the epileptic reaction. *Psychoanal. Q.* 1:375.
14. Klein, M. (1932) (Trans. 1932) *The Psycho-Analysis of Children*. Hogarth Press.
15. Landmark, J. (1935) Der Freudsche Trieb-begriff und die erogenen Zonen. *Imago* 21:345.
16. Lewin, B.D. (1935) Claustrophobia. *Psychoanal. Q.* 4:227.
17. *Psycho-Analysis and the War Neuroses*. 1919 (Trans. 1921). Hogarth Press.
18. Reich, W. (1927) *Die Funktion des Orgasmus*.
19. Reik, T. (1929) *Der Schrecken*.
20. Searl, M.N. (1929) Danger situations of the immature ego. *Int. J. Psychoanal.* 10:423.
21. Searl, M.N. (1933) The psychology of screaming. *Int. J. Psychoanal.* 14:193.
22. Weiss, E. (1934) (Trans. 1935) Agoraphobia and its relation to hysterical attacks and to traumas. *Int. J. Psychoanal.* 16:59.

Социальная природа травмы



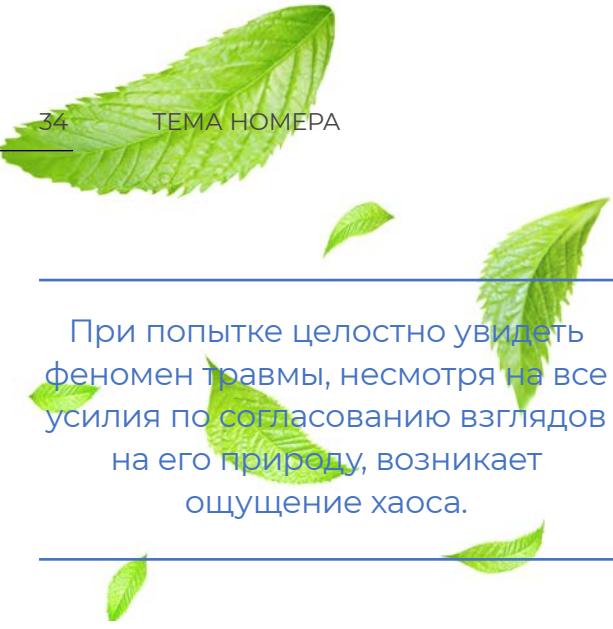


Ярослав Игоревич Коряков

- Клинический психолог, психотерапевт, психоаналитик
- Тренинг-аналитик и супервизор ЕАРПП (Россия, РО-Екатеринбург) и ЕСРР (Vienna, Austria)
- Научный редактор журнала «Пространство психоанализа и психотерапии»
- Член Правления ЕАРПП
- Член Российского Психологического Общества (РПО)
- Старший преподаватель кафедры клинической психологии и психофизиологии Уральского Федерального Университета
- Член Международного института психотерапии (ИПИ)

Психологическая травма – очень распространенное явление, изучаемое давно и с разных сторон, получившее множество различных интерпретаций, но до сих пор до конца не понятное. На сегодняшний день нет способа понимать травму единым и достаточно эффективным способом. Концептуализации травмы, встречающиеся в литературе, скорее, описывают отдельные стороны явления, чем все явление целиком, и аспекты, не уместяющиеся в рамки концепций, отфильтровываются и в итоге упускаются. При попытке целостно увидеть феномен травмы, несмотря на все усилия по согласованию взглядов на его природу, возникает ощущение хаоса.





При попытке целостно увидеть феномен травмы, несмотря на все усилия по согласованию взглядов на его природу, возникает ощущение хаоса.

Я намерен рассмотреть тему травмы концептуально, поскольку считаю более важным целостное понимание явления и создание возможностей для нахождения собственной позиции, чем поиск конкретных техник и приемов, которые всегда являются вторичными, производными от эффективной позиции и естественно проистекают из нее – давно известно, что нет ничего практичнее хо-

рошей теории. На первый взгляд центральная идея этой статьи кому-то может показаться тривиальной, кому-то – крамольной, но я приглашаю рассмотреть ее внимательно, поразмышлять, и в каком-то плане поиграть с ней. Такой подход поможет создать творческое пространство, подходящее как для обретения смыслов, так и позиции, которая, на мой взгляд, является наиболее важной составляющей терапевтической работы. Как уже сказано, существует очень много разных представлений о травме, и в обозначенном нами сейчас пространстве игры я предлагаю посмотреть на них как на пазлы, которые можно использовать для складывания новых картин.

Хочется найти способ более эффективно мыслить о травме, хотя поиск такого способа может поставить состоятельность самого этого понятия под сомнение и потребовать пересмотра имеющихся взглядов.

ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ

Одна из главных неудач в дискурсе о травме – это выбор термина и его происхождение, т.к. для описания психических процессов был взят медицинский термин, означающий физическую рану или повреждение. И когда это понятие переносится в область психики, возникают серьезные проблемы и вопросы о возможности его корректного использования. Т.е уже само применение этого понятия создает проблему, поскольку в самом начале приводит к выбору неэффективного пути.

Я предлагаю рассмотреть травму иначе, чем ее рассматривали ранее, и попробую это аргументировать. Большинство авторов привязываются к понятию травмы, и многие диагностические категории основываются на нем. Однако важно понимать условность и потенциальную изменчивость диагностических формулировок, они периодически обсуждаются и пересматриваются даже в медицине, например, при переизданиях американского Диагностического и статистического руководства (DSM) и Международной классификации болезней (МКБ).

Так, диагноз посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) включен в последнюю на сегодняшний день 11-ю версию МКБ. Согласно МКБ, основой этого состояния обязательно является какое-то травмирующее воздействие. Без внешнего события, так называемого стрессора, травмы, по определению, нет. Однако, такой подход приводит к проблемам, поскольку при попытке определить травму обычно пытаются

уточнить, какие конкретно факторы ее вызывают. И оказывается, что эти факторы могут быть очень разными.

С другой стороны, говоря о травме, мы подразумеваем, скорее, ее последствия, а не событие, вызвавшее травму, поэтому классифицировать это явление по событию не кажется удачной и состоятельной идеей.

Даже сама история с появлением диагноза ПТСР неоднозначна, потому что это понятие изначально являлось в большей степени политической формулировкой, чем медицинской. Оно возникло после вьетнамской войны, т.е. намного позже появления концепции военного невроза, которую активно разрабатывали в периоды после первой и второй мировых войн. И понятие ПТСР было сформулировано не на основе тщательных исследований, а как результат политического давления группы, состоявшей из 2-х активистов-психиатров (Роберта Джея Лифтона и Хаима Шатана) и нескольких вьетнамских ветеранов, даже не имевших высшего образования.

Неудивительно, что все формулировки, касающиеся посттравматических состояний, если убрать из них сам травматический фактор, могут охватываться другими диагностическими категориями, и концепция ПТСР как уникального явления рассыпается на глазах. В 2016 году вышла книга Фреда Альфорда, в которой он предложил переосмотреть понятие травмы, используя социальную и культурную точки зрения [Alford,

Существует очень много разных представлений о травме,
и в обозначенном нами сейчас пространстве игры я предлагаю
посмотреть на них как на пазлы, которые можно использовать
для складывания новых картин.

2016]. Он также описал ПТСР как культурно привязанную концепцию и пришел к выводу, что его история не научна.

Последствия травмирующего воздействия переживаются людьми по-разному, и это зависит от культуры, в которую погружены люди. Поэтому описания, подходящие одним культурам, часто не подходят другим.

Например, в 2004 г на Юго-Восточную Азию обрушилось огромное цунами, в результате чего погибло четверть миллиона населения, что, несомненно, стало серьезной потерей для страны и травмировало людей.

После трагедии для оказания помощи туда сразу же устремились спасатели, психологи и другие люди помогающих профессий. Сохранились отчеты со Шри-Ланки, на основании которых можно сделать вывод, что у людей, ставших свидетелями этого бедствия, не наблюдалось типичных посттравматических реакций. Несомненно, что люди страдали, но симптомы, описанные в диагностических руководствах, у них отсутствовали.

При этом психологи, объясняя происходящее, игнорировали отличия реальных человеческих реакций от описанных в руководствах, или интерпретировали их по-своему.

Одна из главных неудач в дискурсе о травме – это выбор термина и его происхождение, т.к. для описания психических процессов был взят медицинский термин, означающий физическую рану или повреждение.

Так, в выступлении по радио один из специалистов-психологов рассказывал, что школьники, ставшие свидетелями гибели родственников, были озабочены не горем по этому поводу, а тем, что у них могут возникнуть проблемы в школе, и что придется как-то восстанавливать школьную деятельность. Он видел в такой озабоченности яркий пример отрицания, диссоциации, травмы.

Подобные объяснения наблюдались повсеместно, но никто не ставил вопрос, верен ли сам подход, и можно ли рассматривать с одной и той же колокольни людей разных культур.

Посттравматические реакции, несомненно, были и на Шри-Ланке, только другие, не флешбэки, как у вьетнамских ветеранов, а телесные реакции, такие как соматизация, боль.

У человека существует масса разных реакций, связанных с травматическими явлениями, но они могут не попадать в стандарты, транслируемые руководствами и Всемирной организацией здравоохранения.

К счастью, психоаналитики не связаны диагностическими стандартами и категориями. Наша задача – видеть то, что может лежать в основе этих процессов, их динамику, а также культурно и социально обусловленные вариации.

Сложно дать конкретное определение понятию травмы. Этот термин не определить буквалистски, так же, как и любовь. Подобные понятия устроены прототипически, и в своих конкретных воплощениях у разных индивидов могут не то, чтобы не совпадать, а даже не пересекаться. Но можно уверенно утверждать, что травма – это всегда потеря смысла, а смысл нам изначально обеспечивается другими, извне. Для младенца источником смыслов являются родители. Для взрослого человека – общество, социальные связи и источники. Поэтому травма – это социальное и культурное явление, к такому же выводу пришел и Фред Альфорд.

Отсюда следует и встроенность самого явления травмы в социальные и культурные реалии, и полезнее будет не сводить травму к каким-то конкретным проявлениям, что, в общем-то, и невозможно, а видеть в ней общий глобальный механизм, каждый раз принимающий

разные формы, которые люди, стремящиеся к конкретности и четким диагнозам, пытаются уловить и зафиксировать. Однако, представляется более полезным понимать и описывать травму универсально, на более общем и абстрактном уровне, чем это обычно делается.

Травматизм зависит от бэкграунда,
от естественной среды
существования.

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ И ЭВОЛЮЦИОННЫЙ ПОДХОДЫ К ТРАВМЕ

Пытаясь понять такое явление как психическая травма, я предлагаю обратить внимание на смежные с психоанализом дисциплины, в частности на эволюционную психологию, изучающую формирование основ поведения. Хотя обращение к эволюционным моделям и является выходом за пределы психоанализа, это полезно. Во-первых, это позволяет позиционировать сам психоанализ, т.к. помещает его в определенный контекст – изнутри, без подходящего контекста, нельзя описать никакое явление. А во-вторых, дает возможность для обогащения идеями.

В психоанализе причины серьезных психопатологий, таких, как психиатрические, психосоматические расстройства и симптомы, принято видеть в нарушениях развития на ранних стадиях, начиная с внутриутробного периода и младенчества.

Например, с позиции современного психоанализа депрессию условно можно объяснить через раннюю потерю фигуры привязанности, что наиболее ярко представлено в работах Дж. Боулби. На уровне физиологии – через синдром дефицита «гормона счастья» серотонина, на генетическом уровне – через генетическое нарушение, снижающее синтез и передачу нейромедиаторов, в частности серотонина.

Однако для полного понимания темы этого недостаточно, кроме онтогенеза и физиологии стоит рассмотреть, как разные способы переживания и поведения возникли в филогенезе, и как адаптационные процессы формировались на уровне вида. Эволюционный взгляд расширяет общее понимание и дает возможность рассмотреть проблему с еще одной точки зрения, адаптационной.

Иногда симптомы служат адаптации. К примеру, страх часто помогает особи скрыться от опасности или встретиться с ней, готовит организм к реакции «бей или беги», а вот патологическая тревожность уже не так адаптивна, но и она, благодаря постоянному поддержанию бдительности, позволяет особи выживать, хотя и лишает ее многих возможностей. Тревожная особь в плане выживания будет иметь преимущество перед бесстрашной, начисто лишенной чувства опасности, т.к. бесстрашная быстро попадет в опасную ситуацию и погибнет. Другими словами, тревожность в чем-то адаптивна, а в чем-то дезадаптивна, и не всегда эту границу можно провести четко.

В общем, у дисфункций есть свои функции, и важно разобраться в функциях дисфункций.

В психоанализе эволюционными моделями пользовался еще З. Фрейд, хотя и в небольшой степени, т.к., даже уважая Ч. Дарвина как ученого, по своим убеждениям Фрейд все-таки был ламаркистом. Из психоаналитиков в большей мере использовал идеи

Говоря о травме, мы подразумеваем, скорее, ее последствия, а не событие, вызвавшее травму, поэтому классифицировать это явление по событию не кажется удачной и состоятельной идеей.

Последствия травмирующего воздействия переживаются людьми по-разному, и это зависит от культуры, в которую погружены люди. Поэтому описания, подходящие одним культурам, часто не подходят другим.

Дарвина, пожалуй, Р. Лэнгс, основатель отношенческого (реляционного) психоанализа в Америке.

В настоящее время к эволюционным объяснениям разных явлений, в том числе психопатологий, прибегают гораздо чаще, чем раньше, ввиду эффективности этих моделей. К примеру, в 2014 и 2017 гг. отдельные выпуски международного психоаналитического журнала «Psychoanalytic Inquiry» полностью были посвящены эволюционным подходам.

Психопатологии рассматриваются эволюционным подходом через поиск их адаптивных основ. Например, тревожные расстройства связывают с адаптивной способностью отслеживать опасность. Человек развивает высокую чувствительность, чтобы повысить бдительность и защищенность.

Разные симптомы депрессии также могут быть рассмотрены эволюционно. Так, снижение энергии и апатия могут быть вызваны тем, что человек ставит перед собой труднодостижимые цели, в этом случае симптомы помогают ему сохранить силы для выживания и последующего продолжения рода. Симптомы подчинения, также наблюдающиеся при депрессии, полезны с эволюционной точки зрения, т.к. позволяют особи гасить агрессию соплеменников, тем самым повышая вероятность ее успешного приспособления и выживания.

Интересно также исследование психопатологий в связи с возрастающим разрывом между древними адаптивными приспособлениями и современным стилем жизни – психическое и биологическое развитие человека не успевает за развитием цивилизации (которое становится все интенсивнее). Например, относительно недавно появилось электричество, и организм человека еще не успел приспособиться к резким изменениям освещения, т.к. в природе их нет.

Адаптивные основы есть у любых психопатологий. Однако, когда разговор заходит о травме и сопутствующих ей явлениях, в эволюционной модели оказывается очень сложно найти для них адаптивные основы. Эта область еще слабо изучена.

Чуть позже я поделюсь своими размышлениями по поводу адаптивных основ травмы, а пока предлагаю обратиться к психоаналитическим взглядам на ее природу.

Психоанализ, как мы помним, начался с травматической модели З. Фрейда и Й. Брейера, но З. Фрейд довольно быстро отказался от нее. Далее эту модель разрабатывал Ш. Ференци, но его идеи не нашли поддержки у коллег, в первую очередь у З. Фрейда. Развивать идеи Ш. Ференци продолжил М. Балинт. В наше

Можно уверенно утверждать, что травма – это всегда потеря смысла, а смысл нам изначально обеспечивается другими, извне.

время существует понимание, что травма распространена гораздо шире, чем думали во времена З. Фрейда, авторитет которого какое-то время и мешал признанию этого факта.

В общем виде травму можно определить как перегрузку системы, когда некоторое внешнее или внутреннее влияние превышает возможность системы выдержать это влияние, что приводит к ее необратимому изменению и поломке.

Травма состоит из двух важных компонентов:

1-й компонент – это само влияние, приводящее к перегрузке, обычно его и называют травмой;

2-й компонент – это последствия влияния, посттравматическое состояние, устойчивое изменение в структуре, сопровождающееся снижением функциональности.

В клинической работе мы интересуемся 2-м компонентом.

С точки зрения психоанализа, ранняя детская травма обычно бывает связана с нарушением привязанности, как считал Боулби, и приводит либо к отчуждению индивида, либо к нарушению границ в поведении.

Травма во взрослом возрасте приводит к разным вариантам нарушения функционирования, среди которых наиболее распространены ПТСР и острое стрессовое расстройство.



Травма – это социальное и культурное явление.

При посттравматическом состоянии обычно описывают различные вторгающиеся симптомы: интрузивные воспоминания, флэшбэки (яркие повторные переживания события), травматические сновидения. Наблюдаются состояние дистресса, склонность к замиранию,

нарушение сердечного ритма, неконтролируемое возбуждение, сужение внимания, нарушения сна, галлюцинации и псевдогаллюцинации. Мышление также нередко оказывается дезорганизованным. В эмоциональной сфере описывают переживание беспомощности и стыда, ангедонию (отсутствие возможности испытывать удовольствие), дисфорию (мрачное настроение), также тревожность, гипербдительность, реакции подчиненности, или, наоборот, недооценку риска.

Когда у травмированного человека возникает ощущение опасности, он демонстрирует реакции борьбы или бегства. Если же в реальности ни борьба, ни бегство невозможны, как, например, в ситуациях детского насилия, возникает диссоциация.

В эволюционном подходе, как уже было сказано выше, посттравматические состояния почти не изучены. В общем виде ПТСР рассматривается как стратегия избегания и защиты от опасности, стремление скрыться, сделаться незаметным и хотя бы как-то сохранить автономию.

Однако это объяснение сомнительно.

Некоторые проявления посттравматических состояний вообще не принимаются к сведению, например, соматизация, ангедония. Если смотреть с точки зрения перспективы продолжения рода, данные симптомы, стабильно сохраняясь, почти не оставляют такой особи шансов на репродукцию.

МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКАЯ ТРАВМА

Особенный интерес представляют случаи межпоколенческой травмы. Их описания встречаются уже у З. Фрейда и Ш. Ференци, более глубоко они изучались венгерскими психоаналитиками, в частности Николая Абрахамом, предложившим понятие фантома. В выступлении на Зимней Школе ЕКПП в феврале 2017 г. Жислен Спикер описывала травму как фантом – скелет в шкафу, передающийся из поколения в поколение.

Мощный толчок в развитии теории межпоколенческой травмы получила в 80-90 гг., когда началась серьезная работа с жертвами Холокоста. Были исследованы и описаны механизмы передачи травмы. В результате этой работы само понятие межпоколенческой травмы, отчасти из политических соображений, стало искусственно связываться с Холокостом.

Особенность межпоколенческой травмы в том, что при ее передаче отсутствует 1-й компонент, включающий воздействие, приводящее к перегрузке и поломке системы, т.е. передается только само посттравматическое состояние – 2-й компонент.

С эволюционной точки зрения такая передача не кажется оправданной, однако явление это широко распространено и универсально.

В сборнике «Потерянное в передаче», вышедшем под редакцией Джерарда Фромма и изданном по результатам двухлетнего семинара, проходившего в институте Эриксона и посвященного межпоколенческой травме, неоднократно звучит одно интересное наблюдение. При работе с разрешением межпоколенческой травмы у ее «носителя», получившего такое «травматическое наследство», часто присутствует ощущение миссии, императива, настоятельной необходимости справиться с травмой и вернуть потерянную интеграцию (Fromm, 2012).

ЭВОЛЮЦИОННЫЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ СМЫСЛ ТРАВМЫ

Нередко травма и посттравматическое состояние сломленности приводят человека к деградации. Чувствуя беспомощность, недоверие, испытывая трудности в отношениях и переживая общее снижение энергичности и функциональности, человек с трудом выживает, на продолжение рода у него просто не остается сил, поэтому с эволюционной точки зрения такое явление как травма на первый взгляд выглядит бессмысленным.

Однако посттравматические состояния и передача травмы наблюдаются во всех культурах, это универсальное и широко распространенное явление, значит, оно тоже должно иметь прочные корни в адаптационных и эволюционных процессах, просто нужно увидеть и понять их.

В психоанализе причины серьезных психопатологий, таких, как психиатрические, психосоматические расстройства и симптомы, принято видеть в нарушениях развития на ранних стадиях, начиная с внутриутробного периода и младенчества.

С одной стороны, травма выглядит очень индивидуальным явлением, потому что человек переживает ее лично. Отстраняясь от других и выпадая из социальной реальности, травмированный человек живет в своем, изолированном мире.

Если случается групповая травма или даже травма целого народа, как, например, произошло с евреями, такие группы создают свои, особые реальности.

Я думаю, что эволюционное объяснение травмы нужно искать не в плоскости индивидуального, а в плоскости социального.

Эволюционная психология пытается рассматривать различные явления, опираясь на близость человека к животному миру. Так же поступал и З. Фрейд. Однако стоит помнить, что человек является особым животным, т.к. его процессы и новоприобретенные качества, а именно ум и социальность, отличают его от животных и дают ему серьезные преимущества в адаптации.

Можно сказать, что они позволили людям завоевать планету – другие виды не могут конкурировать с человеком, пока это не удастся даже микроорганизмам. Несмотря на все имеющиеся проблемы, человечество все равно развивается, и темпы его развития возрастают по экспоненте (т.е. наблюдается все большее ускорение).

Эволюционный взгляд расширяет общее понимание и дает возможность рассмотреть проблему с еще одной точки зрения, адаптационной.

Когда-то на Земле обитало два вида людей: неандертальцы и кроманьонцы. Есть данные, что неандертальцы были умнее и сильнее кроманьонцев, культура появилась у них раньше и развивалась быстрее, но кроманьонцы оказались более социальными, что дало им преимущество в естественном отборе и позволило стать нашими предками. Другие человеческие виды также потерпели поражение в конкурентной борьбе. Поэтому можно предположить, что разгадка распространенности травмы находится не в рассмотрении индивидуальных процессов, а в рассмотрении процессов социальных, в том числе группового и популяционного отбора.

Травмированный индивид изолируется, выпадает из социума, его поведение наименее пригодно для репродукции из-за потери социальных связей, интереса к жизни, пугающего поведения (например, во время флешбэков). Получается, что механизм травмы не способствует индивидуальному выживанию, но оказывается адаптивным для популяции, социума. Другими словами, травма – это социальный процесс, социальное явление, которое кажется неадаптивным только на первый взгляд.

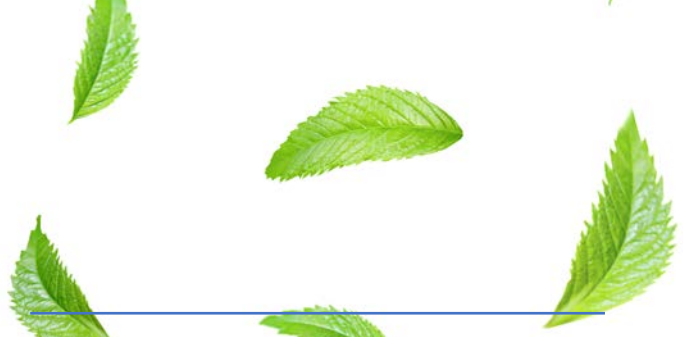
Травма представляет собой особенный тип знания, «знание как катастрофу».

Она позволяет объять и зафиксировать страдание, которое оказывается для индивида настолько разрушительным, что он ломается. У менее социальных видов, какими являются большинство животных, в подобной ситуации особь обычно сопротивляется до конца, пока не погибает. Но социальному виду нельзя терять подобную информацию, т.к. он выживает благодаря коллективному приспособлению. Очевидно,

что на протяжении эволюции должен был возникнуть механизм, позволяющий индивиду выживать даже поломанным, чтобы доносить до социума важную информацию, при этом личный репродуктивный успех такого индивида эволюционно не важен, поврежденный индивид, выживая, выполняет задачу, важную для социума. И именно человек как вид приобрел в рамках развития такой меха-

низм, когда такой индивид становится своеобразным информатором, носителем травмы. Только информирует он о том, о чем нельзя быть информированным, что не входит в представления и возможности человеческого понимания, находится за пределами постижимого. Потому что происходящее при травме невозможно, это бы просто убило неприспособленную особь, не имеющую такого встроенного механизма.

Если же говорить о травмированных индивидах самих по себе, социуму, по большому счету, нет до них дела. Гуманистические рассуждения на тему травмы, скорее, привносятся искусственно и уводят от реального понимания процесса. Например, Сандра Блум опубликовала серию статей о травме, где она также говорит о важности травмы для социума, но, с моей точки зрения, рассуждения в гуманистическом ключе несколько увели ее в сторону от окончательного понимания темы (Bloom, 2010, 2011).



В настоящее время к эволюционным объяснениям разных явлений, в том числе психопатологий, прибегают гораздо чаще, чем раньше, ввиду эффективности этих моделей.

УРОВНИ ТРАВМЫ

Для дальнейшего осмысления травмы представляется полезным обратиться к идеям Д. В. Винникотта, который, говоря об истинном Я, описывал коммуникацию, которая не является коммуникацией. Глубинное, истинное Я не коммуницирует. Винникотт писал о травме как о правде, которая ранит, которая не совместима с существованием.

Можно выделить два уровня травмы: на первом порождаются симптомы, на втором происходит диссоциация; они отличаются по степени повреждения.

1. На первом уровне растет транс индивида (сужение внимания) на опасной ситуации. Характерны пристальное наблюдение, гипербдительность, возникают реакции «бей или беги», агрессивность или избегание. Подобные реакции наблюдаются и у животных. А вот человеку их не всегда хватает для обеспечения защиты, например, они не работают в случае травмы детского насилия, т.к. агрессию реализовать невозможно, а бежать некуда.
2. В этом случае через диссоциацию происходит переход на второй уровень.

Диссоциация дает возможность покинуть непереносимую ситуацию, но этот процесс сопровождается нарастанием дисфункциональности.

На первом уровне, когда повышаются тревожность и бдительность, человек еще не сломлен, такие проявления есть и в животном мире, и в целом они адаптивны.

Но в какой-то момент компенсаторные механизмы не выдерживают и происходит диссоциация, и, хотя при этом индивид может выжить, он «ломается», что сопровождается потерей смысла. Смысл оказывается невозможно восстановить изнутри, его можно получить только извне, из социума.

Если младенец не может сам породить смысл, взрослый уже способен на это, но не в случае серьезной травмы.

Винникотт описывает возникающее при травме нарушение как психосоматическое разделение. Ум (mind) берет на себя управление и контроль за окружением, а соматические аспекты отделяются и начинают выполнять работу психики.

ПРОЦЕСС ДИССОЦИАЦИИ

Развитие человека строится на диссоциации и способности к абстрагированию, что всегда подразумевает отрицание чего-то. Эта способность диссоциировать делает людей уязвимыми к травме, но, с другой стороны, она же дает возможность обществу столкнуться с травмой и переработать поломку.

Диссоциация – это чисто человеческий процесс. Животные тоже демонстрируют различные последствия травмы, но у них не наблюдается диссоциации.

На диссоциации строится процесс мышления, сознания. Люди постоянно искажают реальность, поскольку мышление, обращаясь к уровню абстракции, уводит человека от реальности непосредственного опыта. Эти процессы важны для решения сложных задач, и недоступны животным.

К примеру, человек может вести машину и одновременно разговаривать, вспоминать о чем-то, размышлять, прокручивать в голове разные ситуации, фантазировать. При этом какая-то часть внимания остается направленной на наблюдение за дорогой.

Также диссоциация обычно создает состояние транса, «обрезает» часть восприятия, что приводит к сужению сознания, а это важно для эффективного управления социальными видами – за счет способности людей к диссоциации управлять ими несложно.

В целом можно обозначить диссоциацию как инструмент выживания, присущий исключительно человеку и дающий ему определенные преимущества. С другой стороны, диссоциация стандартно используется и как инструмент защиты. При перегрузке психики диссоциация просто выключает часть функциональности.

На первом уровне травмы можно найти индивидуальную адаптационную ценность – здесь традиционные эволюционные объяснения работают. Индивиду на этом этапе еще хочется спастись, ему можно помочь, его выживание в целом возможно.

На уровне диссоциации личное выживание для индивида утрачивает смысл, из-за сломленности у него нет энергии на борьбу, ему не хочется спасаться.

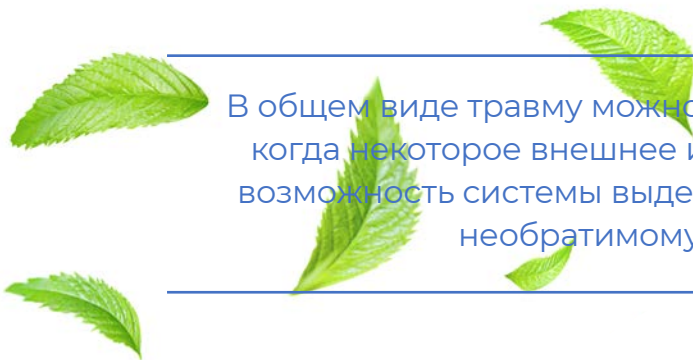
Психопатологии рассматриваются эволюционным подходом
через поиск их адаптивных основ.

Выживание травмированного индивида несет смысл не для индивида, а для социума, поскольку прямо влияет на выживание социума. Травма служит социуму сигналом. Она является парадоксом, «неслышимым криком» – криком о помощи, как говорит о ней С. Блум. И хотя индивид на этом этапе уже сломан, находится в регрессе и не имеет никакой надежды на помощь, помочь ему нужно, и дело здесь не в гуманизме. В этой помощи нуждается социум. Если бы травмированный индивид просто погиб – не было бы пользы для общества.

«Неслышимый крик» призван предостеречь группу от серьезной опасности, которую невозможно описать и передать прямо. Она настолько мощная, что приводит к поломке воспринимающей системы. Индивид не может точно сказать, куда не надо ходить и что не нужно делать, и не может рассказать, что произошло. Его воспринимающая система была сломана травмой. Поэтому социум должен «догадаться» об опасности по косвенным признакам.

Передача информации о том, что случилось, не происходит напрямую, поскольку угрожает системе восприятия других людей.

В результате такого парадоксального способа передачи информация одновременно блокируется и передается. Это происходит через контакт с «дырой», «отсутствием», через «коммуникацию в отсутствии коммуникации». И эта «дыра» не является неудачей индивида. Она является частью механизма выживания социума.



В общем виде травму можно определить как перегрузку системы, когда некоторое внешнее или внутреннее влияние превышает возможность системы выдержать это влияние, что приводит к ее необратимому изменению и поломке.

С одной стороны, знание о травме является необходимостью для выживания общества, имеет место внутренний императив – справиться с травмой, с другой стороны, это вызывает у социума понятное сопротивление. Поэтому коммуникация с травмой со стороны социума всегда вынужденная. При этом общество действует избирательно, поскольку для него важна не каждая травма. К примеру, у некоторых индивидов «хрупкое Я» (Рао, 1979), так, латентные психотики уязвимы даже для незначительных стимулов, но их травмы не представляют для общества особого интереса. Для общества важна переработка тех травм, которые могли бы нанести серьезное повреждение среднему индивиду, от которых обществу в любом случае никуда не деться.

Можно утверждать, что межпоколенческая травма является встроенным базовым механизмом передачи информации об опасности. Она должна передаваться до того момента, пока кому-то не удастся справиться с ней, чтобы знание не оказалось потеряно.

В целом можно говорить, что в людях заложена одновременная возможность травмы и выживания в ней. Это нужно для того, чтобы общество могло использовать таких людей. Травмированный индивид выживает не для себя, а для других.

Такой механизм передачи информации об опасности как травма возможен только для видов с продолжительной жизнью (Boonstra, 2013).

Развитие социума приводит к нарастанию травматизации. Говард Стейн показывает, что передача травмы происходит всегда и везде, а не только между поколениями, например, травма может передаваться от начальника к подчиненному (Stein, 2012). Главная задача – в итоге справиться с ней.

Как уже было сказано, травмированный индивид существенно регрессирует. Он может демонстрировать беспомощность, его состояние напоминает младенческое, что даже на уровне биологических процессов может вызывать у некоторых людей желание позаботиться, а не только сопротивление.

Если пользоваться понятиями Д.В. Винникотта, для травмированного человека, как и для младенца, будет целительна забота в рамках холдинга, а не воспитания (менеджмента).

Социальная поддержка может стать важным фактором излечения. Известно, например, что, если ребенок сразу же после травматического воздействия получает поддержку, последствий травмы не возникает (Lee, Martin, 1991).

Однако уже травмированный индивид не может полагаться на социум и доверять людям, это задача социума – проявить к нему интерес и заботу.

При травматическом регрессе индивид утрачивает связь с реальностью и смысл существования.

По Винникотту переживание реальности и смысла появляется у младенца не само по себе, а из взаимодействия с другими, с матерью в первую очередь, т.к. младенец сам не в состоянии породить смысл. Проводя аналогию травматического регресса с ранними стадиями развития по Винникотту, можно говорить, что травмированный индивид, как и младенец, сам не может выбраться из регресса и запустить интегрирующие процессы.

Расщепление на части может быть замечено и понято только другим, извне, но не изнутри. Движение к интеграции начинается снаружи, от других. Признаки диссоциации служат для других сигналом, что данный индивид нуждается в людях и смыслах, которые они могут обнаружить.

Общество сопротивляется травме, оно должно отфильтровать те травмы, от которых не отвертеться и поэтому придется их интегрировать в любом случае, как, например, травму Холокоста. Случайное должно быть отсеяно, чтобы осталось только действительно важное. Конечно, невозможно воспринять все сразу, какие-то аспекты все равно останутся неохваченными, какие-то, возможно, будут восприняты позже.

Т.е. травма не существует как явление индивидуальной психологии, ее нельзя рассматривать отдельно от социума.

Жислен Спикер описывала травму как фантом – скелет в шкафу, передающийся из поколения в поколение.

При работе с разрешением межпоколенческой травмы у ее «носителя», получившего такое «травматическое наследство», часто присутствует ощущение миссии, императива, настоятельной необходимости справиться с травмой и вернуть потерянную интеграцию

ТРАВМА КАК ОСНОВА ОБРАЗОВАНИЯ ГРУПП

По данным исследований, травмированные люди, которые объединяются в группы и общаются между собой, как это делали вьетнамские ветераны, начинают чувствовать себя легче, причем эффект, наблюдаемый от такой работы, оценивается ими выше, чем от индивидуальной терапии (Alford, 2016).

Это происходит, поскольку совместно они порождают смысл. Но, с другой сто-

роны, объединяясь вокруг травмы, они создают травмированное общество, обособленную от общества группу, иногда даже оппозиционную.

По этому принципу и возникают общества, культуры и субкультуры, процесс их возникновения связан с переработкой травм.

Однако остается вопрос, как травма, возникающая как индивидуальное явление, становится групповым процессом.

По Винникотту ребенок, рождаясь, находится в рамках холдинга матери, при этом мать находится в рамках холдинга отца, и вся эта семья находится в рамках холдинга общества.

Винникотт рассматривал травму в 2-х видах: как прорыв, вторжение в Я и как эрозию, распад Я в результате социальной болезни.

Истинное Я по Винникотту является неким процессом бытия, интегрирующим психику и соматику в общую целостность, когда младенец, благодаря поддержке матери, может позволить себе просто быть – не чувствовать переживание, а быть переживанием и опытом, что и дает ощущение живости, реальности, и обеспечивается сначала матерью, а в дальнейшем миром. Сущностное бытие Винникотт противопоставляет реагированию, считая последнее равносильным аннигиляции – подделываясь под другого, мы исчезаем сами. Травма разрывает бытийность, личную связность и протяженность существования и ведет к безумию, и индивид защитно использует свой ум, чтобы как-то сохранить бытийность. Поскольку на мать и на мир нельзя положиться, нужно самому контролировать этот процесс, иначе не будет уверенности

Чувствуя беспомощность, недоверие, испытывая трудности в отношениях и переживая общее снижение энергичности и функциональности, человек с трудом выживает, на продолжение рода у него просто не остается сил, поэтому с эволюционной точки зрения такое явление как травма, на первый взгляд, выглядит бессмысленным.

в выживании, но этот способ нарушает единство психики и соматики и ведет к расколу, расщеплению.

Винникотт считал, что истинное, ядерное, центральное Я не коммуницирует, и что человеку одновременно свойственны два парадоксальных желания: желание общаться и сообщаться, быть связанным, и желание не быть обнаруженным – что означало бы оказаться захваченным и использованным. Общаться — значит рисковать, что тебя обнаружат, найдут, а значит ты можешь оказаться использованным другим. И как люди мы всегда находимся между этими крайностями: с одной стороны, изоляцией и субъективностью, способной потенциально обернуться полным психозом и с другой – социальным безумием, функциональностью и использованностью.

Стоит помнить, что истинное Я — это не какая-то структура, это процесс живости, спонтанности и непредсказуемости. Здоровое ложное Я, по Винникотту — это маски, которые мы носим. Истинное Я проявляется в них через спонтанный жест.

Во взаимодействии социума с травмой можно выделить объектный и субъектный полюса.

На объектном полюсе взаимодействия находятся культурные феномены и ритуалы, выработанные для интеграции травмы. Например, День Победы является ритуалом, в котором целые общества собираются вокруг травмы Великой Отечественной Войны для ее проживания. Сюда же можно отнести психоанализ в том варианте, как его задумывал З.Фрейд – как ритуал, управляемый избранными.

Субъектный полюс представлен индивидуальной психотерапией и подразумевает индивидуальную интеграцию травматических содержаний в клинической работе. Здесь присутствуют личный выбор клиента идти навстречу этим содержаниям и индивидуальная ответственность за него несмотря на то, что больше этот процесс нужен обществу.

В пространстве между этими двумя полюсами, объектным и субъектным, существует область, где мы можем быть известными, но не обнаруженными, где возможно сохранять свою субъективность и взаимодействовать творчески. Винникотт определял его как потенциальное, переходное пространство между фантазией и реальностью, собой и другими, в котором можно играть, порождать культуру, делать что-то как будто реальное, и тем самым быть реально продуктивными.

Здесь же расположена особенная область – область искусства. Настоящее искусство всегда приносит что-то новое, не обнаруженное ранее. Если смотреть с эволюционной точки зрения, искусство необходимо обществу для переработки травмы и выхода из нее, в этом заключается суть искусства и его польза для человечества (Bloom, 2010, 2011). Настоящее искусство — это всегда путь через непонятное, неизведанное, попытка расширить понимание и обрести смысл, который пока не был обнаружен, нащупать что-то, выходящее за рамки нарративной линии. Когда происходит обретение нового, эти смыслы еще туманны, нечетки. Новые течения сначала обычно вызывают

Я думаю, что эволюционное объяснение травмы нужно искать не в плоскости индивидуального, а в плоскости социального.

Можно предположить, что разгадка распространенности травмы находится не в рассмотрении индивидуальных процессов, а в рассмотрении процессов социальных, в том числе группового и популяционного отбора.

отторжение в обществе, к ним очень осторожно относятся. Но в период своего становления они перерабатывают травму.

Также в континууме между объектным и субъектным полюсами можно расположить разные группы людей. Люди всегда объединяются в группы на основании общих травм, и нередко общим образом травмированная группа проявляет агрессию к другим.

Чем ближе группа расположена к объектному полюсу, тем меньше развития в ней происходит, и тем в большей степени она живет в своем изолированном мире. Подобные группы можно назвать «ритуальными».

Ближе к субъектному полюсу располагаются так называемые «группы-контейнеры» – они частично перерабатывают травму и развиваются.

Далее, еще ближе к субъектному полюсу, находятся «группы-трансформаторы», максимально эффективно перерабатывающие травму. Хотелось бы верить, что психоаналитические сообщества являются группами такого типа или стремятся ими стать.

ТРАВМА КАК ОТДЕЛЬНАЯ НЕИНТЕГРИРУЕМАЯ ЗОНА ОПЫТА

Для травматических процессов, наблюдающихся у вьетнамских ветеранов, жертв Холокоста и др., характерны состояния, возвращающие человека к тому, что когда-то он не смог объять и пережить, от флешбэков, когда он внезапно погружается в переживание момента из прошлого, как будто это происходит с ним сейчас, до состояний ступора. Сутью этих процессов всегда является некое отщепление и невозможность быть понятым.

Существует распространенное популярное представление, что травма — это то, что молчит, что не может быть озвучено, но оно не описывает полную картину. Например, если взять тех же жертв Холокоста, станет очевидным, что они рассказывают о пережитых событиях, и нередко делают это сложно, подробно, красочно, что, однако, никак не облегчает их состояния. Просто они не могут поверить в то, что произошедшее с ними в принципе возможно, и в то, что это все же случилось с ними. Другие не понимают их, и они сами не понимают, как другие могут такое понять. Произошедшее далеко не всегда оказывается доступно для переработки.

Основой травмы является дизъюнкция – разделение, разъединение, происходящее в разной степени: от вытеснения до расщепления и диссоциации. Опыт травмы оказывается несовместим с привычным переживанием себя, эти два переживания не интегрируются, и возникает вопрос, нужно ли их интегрировать и всегда ли это возможно.

Иногда травма коммуницирует, но все равно остается травмой. Важно научиться жить в этих разных зонах опыта, попеременно использовать их. Целостность, как идеология, работает не всегда.

Для человека травма всегда является потерей, для социума – приобретением. Травма разрушает внутренний мир человека, внутренние смыслы, и часто переходит в отыгрывание или в соматические процессы.

Винникотт пишет, что ребенок в какой-то момент начинает понимать свою зависимость от матери, это происходит на стадии, когда он становится отдельным от нее. Но зависимость от матери – изоощренная и непростая для понимания информация, как и наша зависимость от мира. Даже взрослые часто недопонимают степень этой зависимости и пытаются сохранить всемогущество в своих представлениях, веря в поддержку мира, тогда как истина мира и его возможности влияния травмируют нас. Реальность травмирует, об этом говорил еще Фрейд, он и формирование Эго рассматривал как выстраивание защитного буфера от травмирующей реальности.

Можно рассматривать социум как общий заговор, как попытку сделать мир более безопасным, чем он есть на самом деле, с отрицанием и ритуализацией таких непростых для переживания явлений как старость, болезнь, смерть. Поддержание чувства безопасности – это функция общества, как и поддержание некоторой инфантильности людей. Мать и отец постепенно снимают холдинг, а общество всегда поддерживает определенный уровень холдинга. И когда вдруг на нас обрушивается нечто несовместимое с привычным ощущением мира – люди, сжигаемые в печах, цунами – это и есть травмирующая правда реальности.

Мы используем защиты, например, проективную идентификацию, разделяем общество на разные группы, чтобы чувствовать себя в мире вернее, надежнее. Каждая группа и группировка создает свои смыслы, по-своему искажая реальность, чтобы дать своим участникам смысловую поддержку. Идея глобализации так и остается нереализованной. Людей много, у них разные травмы, жизнь разнообразна.

Второй вид травмы, о котором говорил Винникотт – стирание, эрозия, распад Я как социальная болезнь – наблюдается в тех культурах, которые не оставляют возможности для своих членов присваивать и использовать культуру и идеологию, когда культура теряет качество социального пространства и становится травматической, как, например, бывает у вымиравших народов (в том числе, в результате ассимиляции), культура которых не может их поддержать: американских индейцев, северных народов (хантов, например), тасманийцев.

Также Винникотт описывал субъективные и объективные объекты. Под субъективным объектом подразумевается нечто, что, будучи объектом внешнего мира, для человека нагружено смыслом и в каком-то плане является его частью, тогда как объективные объекты воспринимаются человеком как внешние, не связанные с ним. Винникотт понимал травму как вторжение объективных объектов.

Мы наделяем мир субъективным переживанием, и если теряем его, это приводит к психологической смерти, т.к. мы не можем жить в мире объективных объектов, в этом

Травма – это социальный процесс, социальное явление, которое кажется неадаптивным только на первый взгляд.



случае мир становится слишком реальным, внешним и чуждым, утрачивается контакт с ним.

Культура создается в потенциальном пространстве субъективными объектами и переходным опытом, а травма нарушает способность создавать. Если бы мы могли

что-то создавать из травмы – мы создали бы травматическое общество, пытающееся переработать травму. Смысл всегда бывает связан с субъективными объектами.

Часть стресса этого мира берет на себя общество, это преимущество социального вида, получаемое ценой личной, индивидуальной уязвимости, которая выступает платой за организацию социальности. Травма — это часть процесса социализации. Культура также выполняет роль второй кожи, того, что защищает нас, пока не возникает слишком серьезное повреждение. Травмированные люди образуют группы, чтобы обрести возможность создать свой смысл и найти переходный опыт между травмой и социумом, отделяющий их от социума. На основании переходного опыта они создают свою культуру.

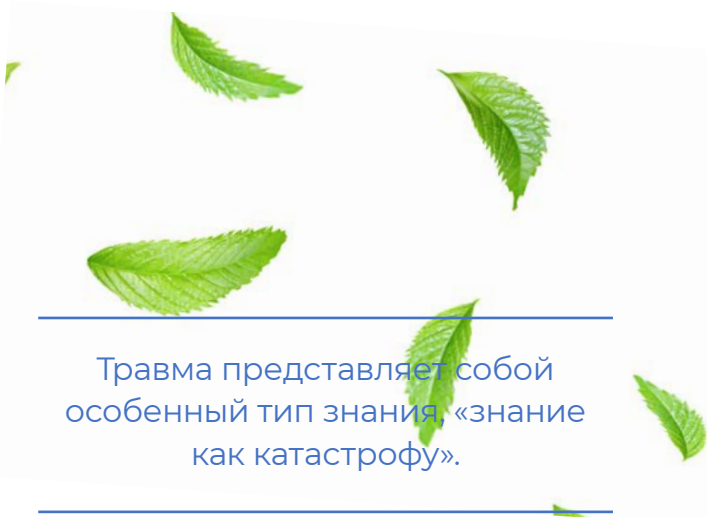
Так образуются все группы, так появился и психоанализ. Он был создан З.Фрейдом как средство разрешения травмы для евреев, потерявших свою культуру и пытающихся интегрироваться в европейское общество, с идеями глобализации, манипуляции социумом и систематизацией жизни. Потеря иудейского бога обернулась для Фрейда отношением к бессознательному как к богу, с которым можно договариваться.

При изучении травмы Холокоста и страданий людей, выживших в концлагерях, было установлено, что эти люди живут двойной жизнью. В описаниях свидетелей происходившего тогда часто используются такие выражения как двойное существование, два мира, другой мир, две разные планеты, шизофреническое разделение (Kraft, 2002; Alford, 2016).

Например, во время просмотра видеозаписи, которую женщина сделала для своей дочери, дочь сказала ей: «Мама, тебе должно быть так грустно, но, когда я вижу эту запись, у меня возникает впечатление, что это как будто происходит с другим человеком; в какой-то момент я присутствую здесь для тебя, а в какой-то момент ты думаешь, что говоришь с кем-то другим и как будто рассказываешь ему чью-то чужую историю» (Alford, 2016, 55).

Это один из типичных примеров, в которых проявляется деперсонализация, дереализация, когда люди описывают себя как призрак, как душу, не привязанную к телу.

Также показателен эпизод, где женщина рассказывает о своей жизни с воспоминаниями об Аушвице (Освенциме): «Он присутствует здесь, неизменяемый, завернутый в кожу воспоминаний, непроницаемую кожу, которая изолирует его от его настоящего Я. В отличие от кожи змеи эта кожа памяти не обновляется. И увы, я часто боюсь, что она состарится, треснет, и лагерь опять на меня набросится. Я живу в двойном бытии. Аушвицевский двойник не беспокоит меня, не мешает моей жизни, будто бы это было вообще не со мной, но без этого расщепления я не была бы способна выжить» (Delbo, 2001, 2-3).



Травма представляет собой
особенный тип знания, «знание
как катастрофу».

Раздвоение продолжается, но всегда под угрозой возвращения Я, которое умерло в Аушвице. И это возвращение, скорее, является желанием, чтобы Я можно было похоронить, забыть, чего на самом деле не происходит, и в таких случаях всегда наблюдается раздвоение.

Интересно, что такого рода раздвоение, диссоциация всегда присутствуют при любых воспоминаниях, т.к. одновременно мы и пребываем здесь, в настоящем, и обращаемся к прошлому. Но травматическая разделенность отличается от обычной. Травматическая память, в отличие от нетравматической, глубинная, она основана на телесных процессах, ощущениях и эмоциях, на сырых образах, часто визуальных, иногда даже выраженных в галлюцинациях. Существуют воспоминания, выраженные в словах и описанные вполне подробно, но и они все равно остаются отделенными от остального, нетравматического опыта.

И этот процесс разделения характерен не только для травмы, ведь любой непережитый нами опыт может предстать в виде внутреннего двойника, содержащего непринятые чувства и т.п. Даже когда мы работаем не с травмированными людьми, мы тоже позволяем им пережить и присвоить этот опыт, сделав его частью прошлого, это довольно частое явление в психотерапии.

В повседневной жизни мы задействуем те же процессы, базирующиеся на способности нашей психики разделяться, диссоциироваться, вытеснять что-то и т.д., разница только в масштабах. В жизни всегда есть какие-то нарушения, подобные травматическим, можно определить их как микротравмы, они не приводят к злокачественной диссоциации и задействуют менее грубые защиты, например, изоляци

Смысл оказывается невозможно восстановить изнутри, его можно
получить только извне, из социума.



и пр. Эти микронарушения всегда являются отклонениями от генеральной нарративной линии нашей истории, нашего представления о себе.

Способность интегрироваться и выстраивать определенное представление о себе присуща нашей психике, подобное представление редко бывает простым и линейным, скорее, его можно рассматривать как комплекс представлений. И то, что укладывается в него, воспринимается человеком как его идентичность, личная мифология, а то, что с ним не совмещается, диссоциируется, и может быть замаркировано как травма.

В основе этой генеральной нарративной линии лежит чувство бытия по Винникотту.

Микротравмы отличаются от макротравм тем, что они не оказывают существенного влияния на функционирование, их можно контролировать через усиление защитных маневров, например, еще интенсивнее подавлять вину, стыд, гнев.

В макротравмах области, не совместимые с генеральной линией, всегда кардинально важны, они содержат в себе ключевые ресурсы и аспекты функционирования, поэтому не могут быть отброшены безболезненно, их потеря сужает функционал, человек теряет

Можно обозначить диссоциацию как инструмент выживания, присущий исключительно человеку и дающий ему определенные преимущества.

важные возможности, перестает быть социально полезным и вовлеченным, страдает от соматических расстройств и кошмарных сновидений, а в какие-то моменты, будучи осаждаем флешбэками, начинает вести себя социально неадекватно.

Степень травматизации определяется не силой воздействия и уязвимостью личности, как принято считать, и даже также не абстрактной поддержкой, которую человек может получить от окружающих. Все это работает, но только в связи с уникальными особенностями личности, во многом обусловленными культурой, и эти особенности прямо влияют на то, как будет воспринята травма, и в каких проявится симптомах.

На Шри-Ланке травма, связанная с последствиями цунами, воспринималась как нарушение возможности выполнять свою социальную роль, поскольку в данной культуре именно этот аспект предполагает особую уязвимость, поэтому последствия травмы проявились не через флешбэки, как у вьетнамских ветеранов, а через повышенную обеспокоенность своими социальными обязанностями.

Травматизм зависит от бэкграунда, от естественной среды существования.

Обращаясь к периоду существования СССР, также можно заметить явно выраженные признаки и последствия травмы, так, в СССР практически все жили двойной жизнью – было социальное лицо, фигура и одновременное понимание того, что на самом деле жизнь совсем не такая, как ее пытаются представить, о чем люди шепотом говорили на кухнях.

Общество выстраивалось вокруг травматических процессов, и по своей сути, хотя и не по силе, они не отличались от раздвоения выживших в Холокосте.

Любая идеология, группа является следствием травмы. Травма – основа социообразования и социального обучения. Просто, когда общество уже организовано, мы не рассматриваем его как травматическое, потому что в процессе его становления происходит переработка травмы.

По мере развития общества травматизация нарастает, травм становится все больше, и люди нуждаются в специфическом холдинге для жизни.

С одной стороны, социальность является существенной частью психики людей, она встроена в человека как часть биологического вида, с другой стороны, она же определяет травматизм.

Один из путей выхода из травмы – обретение смысла, по крайней мере, это важно для межпоколенческой травмы. Смысл и разрешение могут быть найдены в любом поколении.

Когда мы говорим об исцелении травмы, само это понятие предполагает целостность, делание чего-то целым. Этот процесс связан с интеграцией.

Любой, даже самый маленький социум поддерживает базовую идеологию, которая объединяет его. В обществе носителями идеологии обычно являются национальные, экономические, религиозные

группы. Нарративная линия поддерживает хотя бы видимость целостности, что важно для существования.

В психотерапии тоже постоянно говорят об интеграции. Этот подход заманчив, он во многом соответствует нашей природе, подразумевает способность объединяться. Но, пожалуй, интегративные модели не всегда эффективны, и важно признать, что травма является оборотной стороной интеграции, и она столь же необходима для выживания социального вида.

Возможно, выход может быть найден в принятии многообразия без попыток подчинения генеральной линии, хотя это пока не выглядит реалистичным.

Из религиозных и философских течений наиболее близко к такому варианту подошли буддизм и индуизм, во многом благодаря своей открытости, но они мало помогают восточным странам справляться с травматизмом. Христианство и ислам менее открыты, и тоже не помогают справляться с травмой. Они больше настаивают на генеральной линии, особенно ислам. Иудаизм как религия интересен тем, что в условиях

Выживание травмированного индивида несет смысл не для индивида, а для социума, поскольку прямо влияет на выживание социума. Травма служит социуму сигналом. Она является парадоксом, «неслышимым криком» – криком о помощи.

травмы помог евреям выжить и сохранить национальную идентичность.

Плюрализм мнений также имеет свою негативную оборотную сторону. Например, в психотерапии нередко он оборачивается непрофессионализмом. Можно десятилетиями работать с клиентами, не оказывая помощи, и рационализировать это с помощью идеологии.

Я предполагаю, что в ситуации с травмой важна не интеграция (реально она не всегда и возможна), а параллельное сосуществование разных областей опыта с налаженными взаимосвязями, взаимодействие с разными аспектами существования, и переход от одной позиции к другой, переключение между ними. Вероятно, выход в поиске возможности жить с травмой, в получении доступа к ресурсам, к творчеству, к живости. Как, например, в случае множественной личности важно не интегрировать все личности в одну, а наладить между ними взаимодействие. Иногда идеология интеграции может быть ограничивающей.

Согласно одной из точек зрения, раздвоение происходит одновременно с потерей ценностей и человеческого смысла. Это хорошо иллюстрирует фрагмент из рассказа Примо Леви, когда герой, мучаясь от жажды в концентрационном лагере, пытается лизать кусочек льда, охранник выбивает лед у него из рук, и на растерянный вопрос: «Почему?» грубо отвечает: «Нипочему» (Alford, 2016, 58). Единственный ответ заключается в садизме охранника, что несовместимо с базовыми человеческими ценностями и вызывает чувство абсурда.

В другом варианте рассмотрения раздвоение предстает как бесконечный, непрерывный траур с невозможностью перейти на депрессивную позицию.

Альффорд критикует Лифтона за описание травматического процесса раздвоения у нацистских врачей, в собственной семье придерживающихся принципов гуманизма, а к лагерным узникам относящихся как к кускам мяса (Alford, 2016). Но травматический механизм действительно один и тот же, просто врачи оказались подвержены раздвоению в лагере, а узники – после освобождения.

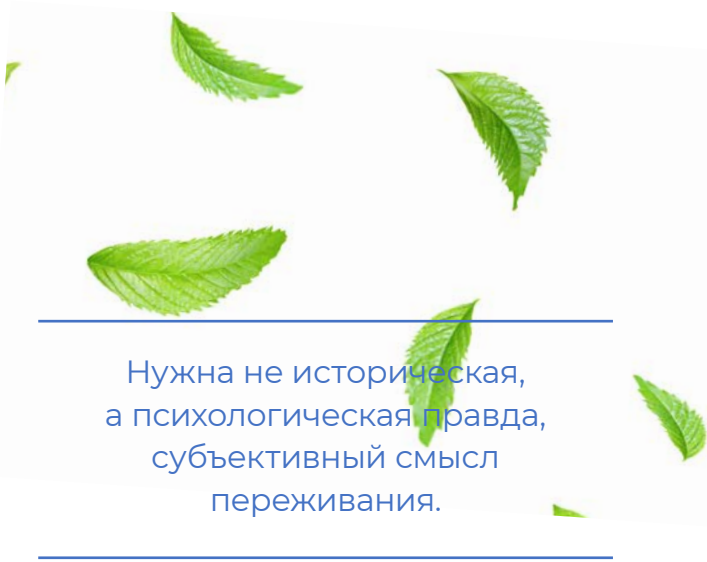
Один из путей выхода из травмы – обретение смысла, по крайней мере, это важно для межпоколенческой травмы. Смысл и разрешение могут быть найдены в любом поколении. Человеку важно получить субъективно убедительный смысл.

Интересную концепцию предложили венгерские аналитики Николя Абрахам и Мария Торок, они описывали фантом – призрак – то, что передается из поколения в поколение (Abraham, Torok, 1994).

Можно рассмотреть травму через концепцию Боулби как разрушение привязанности. Ребенку важно соучаствовать в психике родителей, это определяет его. И когда в опыте соучастия возникает неконтактная зона родителя, которую ребенок не может ни понять, ни ощутить, поскольку это что-то, невозможное для проживания, не имеющее смысла, он как будто натывается на «черную дыру» в психике родителя, наследственную зону травмы, и перенимает ее – так происходит прямая передача травматических процессов. По Боулби паттерны привязанности достаточно устойчивы. Ребенок усваивает способы обращения с ним как внутренние рабочие модели, эти способы во многом зависят от поведения и состояния родителей. Но люди могут со временем изменить стили привязанности в результате негативного травматического опыта.

Линдемманн в 1944 г., когда еще не было понятия посттравматической реакции, определял психологическую травму как прекращение человеческого взаимодействия, другими словами, называя внезапное нарушение системы привязанности у человека (de Zulueta, 2009).

При восприятии детьми родителей есть области переживания, в которых нет смысла, такие области можно соотнести с «черными дырами». Я вспоминаю одну свою клиентку, при всей любви и заботе в ее семье, и даже некоторой гиперопеке со стороны родителей, у ее отца бывали вспышки ярости, которые всегда оставались чужеродными



Нужна не историческая,
а психологическая правда,
субъективный смысл
переживания.

С одной стороны, знание о травме является необходимостью для выживания общества, имеет место внутренний императив – справиться с травмой, с другой стороны, это вызывает у социума понятное сопротивление.

и непонятными для нее. И этот аспект его поведения стал для нее травматическим компонентом, который долгое время оставался непрожитым и проявлялся в соматическом расстройстве.

Травму потомка желательно рассматривать не только как повреждение, а еще и как попытку найти резонанс, связь с родителем, для этого переживание «черной дыры» даже может становиться более глубоким и интенсивным. Важно найти смысл, понять, что в свое время породило такое состояние родителя. Обычно это срабатывает, если оказывается для человека достаточно убедительным, т.к. нужна не историческая, а психологическая правда, субъективный смысл переживания. Это дает возможность понять и простить родителя, который в свое время не смог поддержать ребенка, и признать, что этого уже не произойдет. Тем самым и родителю отводится место в травме, в переживании, где у него не было места. Опасность этого способа может заключаться в потере баланса и подстройке под родителя, подчинении ему, его патологии. Для человека важно понять, найти смысл переживания, и при этом не уйти в иллюзию, в ожидание, что человек все-таки получит поддержку от родителя в зоне травмы, чего уже не случится, т.е. нужно понимать, что эта надежда безосновательна.

МОЙ ДРУГОЙ КАК ФУНКЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ СВЯЗИ

Ключевой вопрос в понимании травмы и психики в целом – связь между индивидуальным и социальным, взаимодействие и баланс между ними. По аналогии с теорией корпускулярно-волнового дуализма в физике, когда свет воспринимается то, как частица, то, как волна, хотя он является и частицей, и волной одновременно, в человеке присутствует и индивидуальное, и социальное, и социум в целом выживает за счет выживания отдельных индивидов. В силу особенностей своей психики так же, как мы не можем воспринять свет и как частицу, и как волну, мы не всегда можем увидеть социальное и индивидуальное одновременно. И эффективным может оказаться смотреть попеременно, то так, то этак, не пытаясь совместить эти взгляды. Важна позиция, позволяющая найти баланс между индивидуальным и социальным, обеспечить их связь и взаимодействие, и нахождение этой позиции будет вести к повышению эффективности работы с травмой.

Альффорд считает, что травма — это не реакция мозга, а реакция переживающего Я, сердце травмы, по его мнению, это ее субъективный смысл. Он ввёл понятие внутреннего другого, возникающего в отношениях и по сути являющегося отношением, и предположил, что травма возникает, когда внутренний другой разрушается (Alford, 2016). Альфорд отличал внутренний объект от Кохутовского self-объекта, т.к. внутренний другой, по его мнению, не является частью

Межпоколенческая травма является встроенным базовым механизмом передачи информации об опасности. Она должна передаваться до того момента, пока кому-то не удастся справиться с ней, чтобы знание не оказалось потеряно.



В людях заложена одновременная возможность травмы и выживания в ней. Это нужно для того, чтобы общество могло использовать таких людей. Травмированный индивид выживает не для себя, а для других.

Я, а self-объект является, хотя это сомнительно. Я предполагаю, что описания Альфорда не во всем эффективны.

Общая проблема понимания этих процессов в том, что мы пытаемся представить Я как некое место. Также у нас есть интернализированный другой, с которым мы как-то общаемся. Для схематического изображения это довольно удобно, но важно понимать, что Я — это не место, это способ и процесс существования и организации опыта, направленный на адаптацию. Этот процесс не может быть представлен как место, хотя мы все равно создаем какие-то схемы, картинки.

Я возникает во взаимодействии с другим. Другой — это не объект, не наша проекция, как, например, считал Фрейд, это тоже субъект, который существует реально и воспринимается нами именно как субъект со своими живыми реакциями. Мы не можем отказать другому в его субъективности, это не только психологически некомфортно, но и не полезно для отношений и их понимания. Другой возможен и полезен для нас именно в своей субъективности, мы создаемся другим и содержим его в виде диалектической связи.

Изначально младенец представляет собой какой-то потенциал. Другой отражает потенциал, наделяет его смыслами, придает значение и смысл спонтанным жестам, и это осмысление постепенно приводит к возникновению Я, взаимодействующего и резонирующего с другим, это взаимодействие тоже становится частью нашего Я.

Можно определить Я как комплекс, в котором другой тоже представлен, но это — не внутренний другой. Я называю его «мой другой» и понимаю его не как объект, а как способ связи с миром, способ отношений и осмысления мира.

Степень интернализированности, т.е. способ переживания моего другого как внутреннего, своего, или как внешнего, зависит от культуры. На Западе он больше внутренний, интернализированный, на него можно полагаться, опираться внутри себя, и потеря связи с ним приводит к типичным посттравматическим реакциям. А для Юго-Восточной Азии, например, мой другой больше внешний, он представлен реальным другим, и опора на него как на функцию связана с социальными взаимодействиями, поэтому при травматизации и возникает озабоченность внешними отношениями.

Способ рассмотрения травмы с использованием моего другого позволяет учитывать разницу культур, и подходит как западным культурам с их способом интернализации другого, так и восточным, с их вариантом опоры на социальные связи.

Травма всегда является нарушением связи с моим другим, при этом сам мой другой не разрушается, не теряется.

Макротравма разрушает эту связь, микротравма — нет, восстановление возможно своими силами, мы можем опереться на моего другого, использовать его, что сопоставимо с использованием собственной усвоенной альфа-функции. Поэтому разрушение

связи с моим другим — это критерий психологической травмы. Связь с другим, определяющим меня — это и связь с собой, одного без другого не бывает, поэтому связь с собой тоже нарушается при макротравме.

Мой другой — не внутренний объект, не интроект, не фигура, это — функция, способ связи с субъективным миром. При травме связь с ним повреждается из-за несовместимости травмирующей ситуации со способом связи с миром, т.е. мой другой не может спасти меня в зоне травмы, смыслообразование здесь не работает.

Если родитель имеет нарушенную связь с моим другим, отношения с ним усваиваются ребенком как мой другой с уже заложенным в нем провалом, «черной дырой», дефектом смыслообразования.

В клинической работе важно стать достаточно значимым другим, попасть в резонанс с моим другим клиента, чтобы включиться в этот процесс, восстановить связь с содержанием опыта и помочь созданию смысла в зоне, где взаимодействие с моим другим нарушено, где происходит выпадение части опыта и потеря смысла. В этой зоне нет отражения нас другим. Основной смысл партнера в нашей жизни — не облегчать жизнь, не растить детей, партнер — это тот, кто отражает нас, кто свидетельствует о нашей жизни, и во взаимодействии с кем мы находим себя. Мы используем моего другого, а не реального другого, хотя в случае травмы нарушается и возможность использовать реального другого в качестве поддержки и отражения себя.

Симптомы травмы можно рассмотреть как попытки привлечь внимание реального другого, чтобы восстановить связь с моим другим, восстановить смысл. Например, когда ребенок кричит, переживая определенный дискомфорт, мать определяет это как чувство голода и кормит ребенка. Постепенно и он сам учится идентифицировать этот дискомфорт как голод.

Как ребенок обращается к матери, чтобы она переработала опыт, так и травмированный человек обращается к конкретным людям и обществу. И многие откажутся иметь

с ним дело, т.к. в целом общество пытается избежать встречи с травмой, что позволяет отфильтровать действительно значимые травмы. Симптомы травмы у взрослого человека сопоставимы с плачем или потерей аппетита у ребенка, который так подает сигнал о нарушении и необходимости помощи, о стремлении обрести себя в зоне провала.

ли пытаться связывать индивидуальное и социальное, мы можем сказать, социальность вида отражена в самом веке — это понимание нас другими,

Травмированный индивид,
как и младенец, сам не может
выбраться из регресса и запустить
интегрирующие процессы.

Расщепление на части может быть замечено и понято только другим, извне, но не изнутри. Движение к интеграции начинается снаружи, от других. Признаки диссоциации служат для других сигналом, что данный индивид нуждается в людях и смыслах, которые они могут обнаружить.

это наша связь, совмещение с другими, в чем-то сопоставимое с эмпатией в понимании Кохута. Понимание другим является ключом к исцелению. Другой нас определяет и переопределяет, дает смысл.

Мой другой является фактором уязвимости к травме. Для восстановления связи с ним важна не любая поддержка, а та, которая совпадает с ощущением моего другого. Возможность такого попадания зависит и от возможностей другого, и от собственных особенностей, важны специфичность и субъективное ощущение, что другой тебя понимает, согласующееся с телесным функционированием. Мой другой существует в динамике, он не является чем-то застывшим, поэтому может меняться в процессе реального взаимодействия, реального понимания другим, т.е. функция связи с другими и собой потенциально восстанавливаема. Можно сказать, что поддержание и развитие этой функции является важной задачей терапии, как терапевты мы привносим смысл и способность породить его. Хотя это возможно не всегда. В случаях тяжелой травмы человек и не ожидает понимания, не может помыслить, что оно возможно. В этом случае важно научить его сосуществовать с травмой.



ИЗБРАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

1. Abraham N., Torok M. (1994). *The Shell and the Kernel: Renewals of Psychoanalysis*. Chicago, IL: The University of Chicago Press.
2. Alford C.F. (2016). *Trauma, Culture, and PTSD*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
3. Bloom S.L. (2010). Bridging the Black Hole of Trauma: The Evolutionary Significance of the Arts. *Psychother. Politics. Int.* 8(3): 198–212.
4. Bloom S.L. (2011). Bridging the Black Hole of Trauma: The Evolutionary Significance of the Arts. Part 2. *Psychother. Politics. Int.* 9(1): 67–82.
5. Boonstra, R. (2013). Reality as the leading cause of stress: rethinking the impact of chronic stress in nature. *Functional Ecol*, 27, 11–23.
6. Delbo, C. (2001). *Days and Memory*. Translated by Rosette Lamont. Evanston, IL: Marlboro Press/ Northwestern University Press.
7. de Zulueta, F. (2009). Post-traumatic stress disorder and attachment: possible links with borderline personality disorder. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 172–180
8. Fromm, Gerard M., ed. (2012). *Lost in transmission - Studies of trauma across generations*. London: Karnac Books.
9. Fromm Gerard M. (2022). *Traveling Through Time – How Trauma Plays Itself Out in Families, Organizations and Society*. Bicester, OX: Phoenix Pub House.
10. Kraft, R. (2002). *Memory Perceived: Recalling the Holocaust*. Westport, CT: Praeger.
11. Lee R.R., Martin J.C. (1991). *Psychotherapy after Kohut*. Hillsday, NJ: The Analytic Press.
12. Pao P.-N. (1979). *Schizophrenic Disorders: Theory and treatment from a psychodynamic point of view*. New York, NY: International Universities Press.
13. Stein H. (2012). A mosaic of transmissions after trauma. *In Lost in transmission - Studies of trauma across generations*. Ed. G.M. Fromm. London: Karnac Books, 173-201.

Феномен межпоколенческой передачи травмы и его влияние на индивидуацию третьего и четвертого поколений



Коллективная травма переживается спустя время и через воспоминания, и ключевая роль в этом процессе принадлежит репрезентации. То, как именно помнится событие, тесно переплетено с тем, как именно оно представлено. В своей терапевтической практике я работаю со взрослыми клиентами, в основном рожденными между 1975 и 1995 годами. Эти люди являются третьим и четвертым поколениями потомков участников Великой Отечественной Войны (1941-1945 гг.), одновременно это четвертое и пятое поколение потомков свидетелей или участников Октябрьской революции (1917 г), а также Первой Мировой (1914-1918 гг.) и Гражданской (1917-1922 гг.) войн. Анализ межпоколенческих связей, механизма передачи травмы и ее проявления в разных поколениях может способствовать более комплексному и глубокому пониманию симптомов и трудностей, с которыми к нам обращаются наши клиенты, и, как следствие, разработке более разнообразных и эффективных стратегий терапии.



Дарья Игоревна Костевич

- Аналитический психолог, арт-терапевт, сертифицированный практик Международной школы Трансгенерационной терапии.

Коллективная травма переживается спустя время и через воспоминания, и ключевая роль в этом процессе принадлежит репрезентации. То, как именно помнится событие, тесно переплетено с тем, как именно оно представлено.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВЗГЛЯДОВ НА МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКИЕ ФЕНОМЕНЫ

З. Фрейд в своих работах «Введение в психоанализ», «Новые лекции по психоанализу» и др. развивал идею о том, что индивидуальный опыт человека носит отпечаток опыта, накопленного предшествующими поколениями. Этот «отпечаток» проявляется в чувстве, которое передается из поколения в поколение, в привязке к той или иной ошибке, которую люди больше не держат в сознании и о которой вспоминают меньше всего. Это чувство, по словам З. Фрейда, «связано с ужасом, отвращением, тревогой, чем-то пугающим», поэтому оно вытеснено и передается на бессознательном уровне [21, с.68]. В работе «Тотем и табу» З. Фрейд определенно заявляет о полезном потенциале межпоколенческой связи: «Если психические процессы одного поколения не передавались бы другому, не продолжались бы в другом, каждому пришлось бы вновь учиться жизни, что исключало бы всякий прогресс и развитие» [22, с. 63].

Ф. Дольто исходит из идеи существования прочной связи между бессознательным матери и бессознательным ребенком в перинатальный период его развития. По мнению автора, ребенок в этот период знает, угадывает и чувствует вещи, относящиеся к его семье на протяжении нескольких поколений.

Многие исследователи обращались к интерпретации феномена трансгенерационной передачи, имея в виду не только осознанную передачу опыта от поколения к поколению, но и с трудом объяснимые факты бессознательного повторения событий жизни, историй, болезней, трагедий, судеб своих предков. Одним из первых психологов, предложивших целостную модель объяснения трансгенерационных феноменов, был К.Г. Юнг, введший в психологию концепцию коллективного бессознательного. Впоследствии к теме трансгенерационной передачи обращались такие исследователи как Ф. Дольто, И. Бузормени-Надь, А.А. Штуценбергер, М. Боуэн и другие.

В рамках психоаналитической семейной терапии трансгенерационная передача рассматривается в свете не полностью разрешенного конфликта, семейных тайн, преждевременных смертей и выбора профессии. Пытаясь ответить на вопрос о том, как происходит трансгенерационная передача, как действует этот механизм, исследователи этого теоретического направления выдвинули ряд предположений. Так, Ф. Дольто исходит из идеи существования прочной связи между бессознательным матери и бессознательным ребенком в перинатальный период его развития. По мнению автора, ребенок в этот период знает, угадывает и чувствует вещи, относящиеся к его семье на протяжении нескольких поколений [24, с. 48].

В системной семейной терапии феномен трансгенерационной передачи находит вполне логичное объяснение, поскольку семья рассматривается как система и всё происходящее с отдельными её элементами (членами семьи) отражается на состоянии системы в целом и, как следствие, на всех остальных ее элементах. Ведущими механизмами трансгенерационной передачи в системном семейном подходе считаются триангуляция, представляющая собой способ деструктивной связи между поколениями, и снижение дифференциации Я. Посредством триангуляции от поколения к поколению передается неразрешённый конфликт и состояние тревоги, связанное с ним, а также неосознаваемые правила функционирования семьи. Комплекс этих неосознаваемых правил закрепляется в семейном мифе, который проявляется в определенных паттернах функционирования семьи [3]. Триангулирование – механизм, посредством которого родительская недифференцированность наносит вред и приводит к ухудшению состояния одного или более детей. «Триангулированный» ребенок – тот, на котором проективный процесс сфокусирован в наибольшей степени. Обычно такие дети бывают чрезмерно включены в родительские взаимоотношения, в ущерб решению стоящей перед ними важной задачи – построения собственной идентичности. В результате, они плохо адаптируются к жизни, имеют более низкий, по сравнению с сиблингами,

уровень дифференциации Я. Дифференциация Я человека определяется сообразно тому, насколько успешно он отделяет процессы, связанные с чувствами, от интеллектуальных процессов. Чем ниже уровень дифференциации Я, тем сложнее индивидууму проводить такие различия, и тем больше его интеллект «затоплен» эмоциями, а его поведение зависит от аффективных импульсов, ситуативных факторов и влияния других людей. Если ребенок с его несформировавшейся психикой и слабыми внутренними опорами становится триангулируемым членом семьи, то он, как правило, не справляется с объемом «перекидываемого» на него напряжения. Таким образом, в дисфункциональных семьях степень дифференциации Я снижается от поколения к поколению, приводя к формированию тяжелых психологических дисфункций. М. Боуэн полагал, что благодаря действию этой закономерности, восьми – десяти поколений, передающих «эстафету» эмоционального слияния, бывает достаточно для развития шизофрении [24].

В ряде исследований подтверждается передача типов привязанности от одного поколения другому, что может быть определено еще до рождения. Например, безопасная модель у родителя формирует безопасную привязанность у ребенка, а избегающая, равнодушная модель у родителя формирует избегающую привязанность у ребенка [36].

Ведущими механизмами трансгенерационной передачи в системном семейном подходе считаются триангуляция, представляющая собой способ деструктивной связи между поколениями, и снижение дифференциации Я.

С. Тиссерон [52] подробно описывает влияние секрета на психику ребенка. Все семейные секреты, какими бы прекрасными ни были намерения, их порождающие, всегда воспринимаются ребенком как насилие. Насилие, которое он не забудет никогда, которое повиснет тяжелым грузом над всей его психической жизнью и рикошетом скажется на его профессиональной, любовной и социальной жизни.

Даже если родители уверены, что дети никак не могут узнать о секрете, последние чувствуют его присутствие, поскольку секрет передается не только вербально. Он «просвечивается» через интонации его носителя, его жесты, употребление неподходящих слов и даже через окружающие объекты. Дети же, чувствуя болезненное расщепление у родителей, прилагают большие усилия, чтобы родители верили, будто они ничего не знают. Проблема состоит в том, что такого рода адаптация детей в свою очередь становится детерминантой проблем, возникающих у их будущих детей и дальше в нескольких поколениях. Обсуждая процесс передачи между поколениями, Тиссерон говорит о трех видах символизации опыта: аффективно-сенсорно-моторном, образном и вербальном. Если пережитое событие символизируется только в одной из модальностей, результатом могут быть нарушения в психической жизни. Тиссерон описывает также действие секрета в череде поколений — травматичное, болезненное событие, пережитое родителем, окружается молчанием. С одной стороны, есть потребность разделить свой секрет с кем-то, с другой — страх травмировать близких. Сначала молчание касается только

В дисфункциональных семьях
степень дифференциации
Я снижается от поколения
к поколению, приводя
к формированию тяжелых
психологических дисфункций.

темы секрета, но постепенно оно распространяется на большую часть информации, даже косвенно касающуюся секрета. Если же носитель секрета говорит на эту тему, то отрывочно, противоречиво, туманно. Результатом становятся пертурбации в отношениях с детьми и в их психическом функционировании. Во втором поколении секрет бывает окружен стыдом. То, что было невысказанным, стано-

вится невыразимым, вербальная репрезентация отсутствует. Содержание игнорируется, но само наличие секрета чувствуется и вызывает вопросы. Именно в этом поколении могут появиться проблемы в познавательной сфере, возможно, еще без серьезных личностных проблем. В третьем поколении ребенок, а потом и взрослый, может иметь ощущения, эмоции, потенциальную активность, образы, которые ему кажутся странными, необъяснимыми ни его собственной психической жизнью, ни историей его семьи. Психологические проблемы в этом поколении уже более выражены, вплоть до патологических. После третьего поколения, если ситуация не имеет экстремальной тяжести, секрет имеет тенденцию к разрешению. Часто он заменяется формированием нового секрета у личности, находящейся под влиянием секрета. Не имея возможности влиять на секрет, жертвой которого эта личность является, она испытывает тенденцию организовывать и контролировать свои собственные секреты.

Интегрируя различные взгляды на проблему трансгенерационной передачи, Анн Анселин Шутценбергер [24] создаёт новое направление в семейной психотерапии – психогенеологию. Основным методом психогенеологии является трансгенерационная психогенеологическая контекстуальная терапия, одним из основных инструментов которой становится геносоциограмма. Геносоциограмма по методу Шутценбергер позволяет проанализировать сложное сплетение семейных историй, выявить связи между поколениями, которые представлены в жизни человека как бессознательное повторение опыта (как правило, драматического) предшествующих поколений [24, с. 99]. Этот метод великолепно показал себя в рамках психотерапии, однако это метод качественного исследования, и он не подходит для проверки гипотез, требующих статистически достоверных данных. Одним из ключевых симптомов именно трансгенерационной передачи Анн Анселин Шутценбергер считает открытый ею «синдром годовщины» — «повторяющиеся события или проявления «неосознанной скрытой лояльности», неосознанной идентификации себя с ключевым, важным членом семьи» [24 с.91]. Речь, как правило, идет о каких-то трагических переломах в судьбе (например, болезни или несчастного случая) в том же возрасте или даже в те же даты, когда в жизни предка произошло трагическое событие – такое же или похожее. Нередко синдром годовщины проявляется в более мягкой форме – недомогания или неудачи, ощущения тревоги и подавленности в ключевые даты, например, годовщину смерти или ареста предка, в форме рождения нового члена семьи в день рождения или смерти матери мамы ребенка. При этом очень часто люди не помнят, что дата произошедшего с ними

события – это годовщина, связанная с предком и не осознают связи между этими событиями [24, с. 99-101].

В настоящее время многие исследователи последствий геноцида и репрессий в качестве объяснительной модели трансгенерационной передачи выдвигают концепцию культурной передачи [37]. Их исследования показывают связь между наличием трансгенерационной травмы во втором-третьем поколении и стилем воспитания, способом передачи нарратива семейной истории, связанной с геноцидом и репрессиями [33], а также отражением социальной травмы в культурном контексте – фольклор, литература и др. [17], [18].

В отечественных исследованиях продолжает изучаться феномен патологизирующего семейного наследования, характерный для дисфункциональных семей [18]. А. И. Захаров, анализируя специфику отношений в семьях детей с неврозом, фиксирует факты межпоколенного воспроизводства неосознаваемых сторон супружеского и детско-родительского конфликта [17]. Влияние прасемьи на выбор способов совладания с трудными ситуациями у супругов было установлено в исследовании семей с разным характером связей между поколениями (прародители – дети – внуки) [20]. В исследовании трансгенерационного компонента семейной целостности были выделены и описаны три типа межпоколенной связи: сохранная связь между поколениями

В семьях с нарушенной связью между поколениями менее выражен осознанный компонент межпоколенного наследования – преемственность.

(или «сохранная преемственность»), искаженная межпоколенная связь в форме «односторонней передачи» и нарушенная межпоколенная связь (или «нарушенная преемственность»). Так, в семьях с «сохранной преемственностью» отмечается передача и принятие опыта как в направлении от предков к потомкам, так и от потомков к предкам. В исследовании преобладает осознанный

компонент – межпоколенная преемственность. В семьях с искаженной связью между поколениями нарушена передача и принятие опыта в направлении от потомков к предкам, в наследовании отсутствует осознанность. В семьях с нарушенной связью между поколениями менее выражен осознанный компонент межпоколенного наследования – преемственность.

Несмотря на признанный факт существования феномена межпоколенной передачи опыта (трансгенерационной передачи), на данный момент нет единого обоснованного описания психических механизмов его функционирования. Авторы, занимающиеся изучением этой темы, выделяют в основном проекцию и идентификацию.

Проекция – механизм, направленный на эвакуацию из психики неприятных, болезненных, пугающих элементов и приписывание их другому [21], в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Идентификация – процесс бессознательного присвоения психикой субъекта черт значимого объекта (его модели поведения, реагирования и др.), так и бессознательных элементов психики объекта, его конфликты [21].



Возможна идентификация даже с предком, которого ребенок лично не знал, но который был объектом любви, восхищения, или, напротив, стыда и боли его матери.

А. Эйгер показывает, что возможна идентификация даже с предком, которого ребенок лично не знал, но который был объектом любви, восхищения, или, напротив, стыда и боли его матери. Этот предок становится моделью для идентификации, которую мать передает ребенку через вербальные и невербальные послания. Автор называет такую модель «трансгенерационным объектом» [40].

И. Гампел предлагает термин «радиоактивной идентификации» для описания способа, с помощью которого люди, пережившие Холокост, пытаются облегчить свои страдания, а также механизм их негативного воздействия на своих детей. Автор сравнивает переход ужасных, разрушительных событий реальности, от которых невозможно защититься, от одного поколения к другому без трансформации, без смягчения их деструктивных эффектов, с радиоактивностью, способной проходить через тела. Эта «радиоактивная идентификация» представляет собой «радиоактивные отходы» разрушительного влияния внешнего мира, его непредставимые пережитки, которые осаждаются в психике индивида [41]. Д. Роуланд-Кляйн и Р. Данлоп на примере детей родителей, перенесших Холокост, описали проекцию на ребенка связанных с пережитым травматизмом чувств и тревог. Ребенок, интроецируя эти переживания, демонстрирует симптомы, как будто он сам пережил эти кошмары. В результате у ребенка появляется чувство: чтобы понять, через что прошел родитель, ему нужно самому погрузиться в прошлое родителя, жить там. Он ощущает часто как «необъяснимую скорбь» интроецированные и непонятные эмоции. Желание сохранить связь с родителем и его опытом входит в противоречие с желанием жить своей собственной жизнью, отделить ее от истории родителей [50].

Н. Абрахам и М. Торок [32] ввели метафорические понятия «семейного склепа» и «семейного призрака», являющиеся бессознательно передаваемыми в семье «фигурами умолчания», несущими в себе психологическую опасность для семьи вследствие неразрешенных конфликтов или травматических событий. Так, «призраком» является тот предок, неразделимая связь с которым не осознается, но поддерживается и передается из поколения в поколение в виде «белых пятен», «тайн», «недоговоренности» и т.д. [24]. Также они описывают механизм «эндокриптической идентификации», в случае, если субъект, переживающий горе, инкорпорирует объект. Такое горевание отягощено ценностью потерянного им

«Радиоактивная идентификация»
представляет собой
«радиоактивные отходы»
разрушительного влияния
внешнего мира, его
непредставимые пережитки,
которые осаждаются в психике
индивида.

идеализированного объекта и одновременным существованием постыдного секрета, его касающегося. В результате этой инкорпорации, в Я субъекта формируется крипта, или лакуна, которая и передается. Я субъекта оказывается захваченным объектом, задачей которого является поддержание существовавшего до потери его объекта статус-кво. Таким образом, лакуна в психическом пространстве представляет собой непрожитое горе, которое никогда не было осознано, она передается от бессознательного родителя бессознательному ребенку [32].

М. Кляйн описала механизм проективной идентификации как механизм примитивной психологической защиты, способ совладания с неприемлемыми элементами внутри психики. Эти отрицаемые, тревожащие фантазии, черты, страхи, которые изгоняются из собственной психики и помещаются в психику другого, который, под влиянием провокации субъекта, начинает вести себя как будто они принадлежат ему [10,11]. Р.В. Срур и А. Срур исследовали действие проективной идентификации между отцами, страдающими ПТСР, и их детьми. Авторы установили, что травмированные отцы проецируют на ребенка такие свои негативные эмоции как чувство преследования, агрессию, стыд, вину. Идентификация ребенка с этими эмоциями приводит к тому, что он переживает их как свои собственные [51].

Результатом являются трудности ребенка в формировании собственной идентичности, возникновение симптомов, идентичных отцовским: изоляции, чувства вины, агрессивности и др. [34]. При этом Р. Розенек и А. Фонтана показали, что степень идентификации коррелирует с характером отношений между отцом и ребенком. Так, большая близость с отцом приводит к развитию большей схожести в симптоматике и более выраженному дистрессу у ребенка. Х. Барокас и С. Барокас предположили, что травмированный родитель опасается собственной ярости, не может ее выразить, поэтому неосознанно «сбрасывает» сигналы своему ребенку, который должен отреагировать эту агрессию. Авторы показали наличие прямого воздействия заблокированной агрессии и гнева родителя на ребенка [42].

А. Фрейд исследовала феномен идентификации с агрессором – ребенок идентифицируется с тем, кто заставлял его страдать, при этом болезненный аффект, связанный с пережитой болью, вытесняется. Идентификация с агрессором приводит к тому, что став взрослым, такой человек будет делать со своим ребенком то же, что делали с ним, он заставит его страдать так же, как страдал сам [31].

Х. Фэймберг предлагает термин «телескопаж» («столкновение поколений») для описания состояния захваченности ребенка его внутренними родителями, его идентификации с их историей, особенно с их секретами. В такой идентификации конденсируется история предшествующих поколений [43].

Л. Маккубин обобщает выдвинутые Б. Харт гипотезы межпоколенческой передачи травмы: идентификация детей с проблемами родителей, вклад типа коммуникации

У ребенка появляется
чувство: чтобы понять,
через что прошел родитель,
ему нужно самому
погрузиться в прошлое
родителя, жить там.

в качестве описания взрослыми травмы, особый родительский подход, генетическая передача уязвимости на основе наследования экспрессии генов (фенотипа) без изменения генотипа. Травма влияет на этот процесс и предопределяет межпоколенческую склонность к определенным соматическим заболеваниям и психическим расстройствам [38].

Подведём итог: трансгенерационная передача относится к негенетическим формам наследования и предполагает передачу опыта (в широком смысле этого слова) от предков к потомкам и его воспроизведение. Следует различать осознанную и неосознанную передачи в ходе межпоколенческого взаимодействия. Если речь идет об осознанной передаче, то это касается преемственности семейных традиций, норм, обычаев, то есть имеет место прямая передача опыта и информации от предыдущих поколений, содержание и смысл которых хорошо понимается наследниками. Трансгенерационная передача осуществляется же бессознательно, содержание оказывается скрытым, поскольку транслируемый через поколения материал (трансгенерационный объект) является скрытым, замалчиваемым и неосознанным вследствие его травматической природы. Феномен трансгенерации является мощным, невербализованным, неструктурированным элементом реальности, который существует в интерсубъективном мире нескольких поколений, одновременно принадлежа всем им и формируя заряженные аффективные связи между ними. Трагический парадокс заключается в том, что «об этом» запрещено говорить в семье, но также «об этом» не представляется возможным забыть вследствие запрета на проговаривание. Такой объект не интроецируется, не становится частью собственной психической жизни индивида, оставаясь слепой зоной, присутствие которой человек не осознает, но которая может субъективно ощущаться как нечто чужеродное, вызывающее странные поступки, реакции и переживания, а также соматические симптомы. Вследствие замалчивания, в психике формируется своего рода лакуна, которая передается из поколения в поколение. Своеобразие такого объекта заключается в его одновременном видимом отсутствии и имманентности данной семейной системе: его наличие в ней предусмотрено, но он по каким-то причинам в ней не присутствует. К. Эльячефф подтверждает, что «замалчивание на деле не только не спасает от травм, но приводит к различным патологическим проявлениям в нескольких поколениях» [27, с. 84].

Травмированные отцы
проецируют на ребенка такие
свои негативные эмоции,
как чувство преследования,
агрессию, стыд, вину.
Идентификация ребенка с этими
эмоциями приводит к тому,
что он переживает их как свои
собственные.

ПРОЦЕСС ИНДИВИДУАЦИИ И ПРИЧИНЫ ЕГО НАРУШЕНИЯ

Как упоминалось ранее, К.Г. Юнг был одним из первых психологов, предложивших целостную модель объяснения трансгенерационных феноменов, в частности посредством обращения к таким взаимосвязанным понятиям как «архетип Самости» и «индивидуация».

Индивидуация — одно из базовых понятий аналитической психологии,

означающее процесс становления личности, такого психологического развития её, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека. Согласно К. Юнгу, индивидуация отражает идею целостности – универсальное стремление или желание человека осуществить всё, что в нем заложено – все аспекты своего Я. Индивидуацию можно рассматривать как движение к целостности посредством интеграции сознательных и бессознательных частей личности. Желание реализоваться – это «сильнейшее, самое неизбежное желание каждого существа» [28, п.289]. Индивидуация – это также постепенная реализация (планов) Самости в течение жизни человека. Я находится в процессе интеграции (адаптации), а Самость находится в процессе индивидуации (накопление личного опыта). Архетип Самости – центральный архетип в теории К. Юнга, является интегрирующим началом психики, объединяет все противоположности психической структуры, выражая, таким образом, психическую целостность личности. Это архетип структуры, равновесия и порядка, цель и результат индивидуации, включающий «не только сознательное, но и бессознательное психическое бытие» [30, с. 120].

Новорождённый младенец обладает так называемой Первичной Самостью, которая организует его проявления и активность и при наличии достаточно хорошей матери, окружения, отсутствии грубых травм у такого младенца есть все шансы стать индивидуированной личностью [12]. Это утверждение подтверждают эмпирические исследования Р. Шпитца (1960), М. Кляйн (1962), Д. В. Винникотта (1969), Ж. Пиаже (1969) и др. У.Р. Блон [35] описал роль мышления матери в формировании мышления ребенка: мать воспринимает сырые, неструктурированные послы от ребенка, его ощущения, чувства, психически их перерабатывает и возвращает ребенку в структурированном виде. Блон вводит понятия «альфа-» и «бета-элементов» для обозначения принимаемых, незрелых и возвращаемых, переработанных послы соответственно, а также представление о «контейнере» и «контейнируемом». Психика матери представляет собой «контейнер», где с помощью «альфа-функции» происходят контейнирование и трансформация воспринятых ею от ребенка спроецированных элементов. Таким образом, мать питает психику ребенка смыслами, которые могут быть как структурирующими, так и деформирующими. Постепенно ребенок идентифицируется с этой ее функцией, формируя свой аппарат мышления, с помощью которого сможет уже сам осознавать, интерпретировать свои эмоции.

Дело обстоит иначе, если младенец сталкивается с тяжелой ранней травмой. В таких случаях в психике начинают преобладать ужасающие и деструктивные аспекты Самости («бета-элементы»). Юнгианский аналитик Д. Калшед обозначает эту Самость как Самость, обеспечивающую выживание (survival Self), отличая её от Самости индивидуации (individuating Self) [7, с 130-131]. Энергия Самости, предназначенная

Идентификация с агрессором приводит к тому, что, став взрослым, такой человек будет делать со своим ребенком то же, что делали с ним, он заставит его страдать так же, как страдал сам.

Трансгенерационная передача относится к негенетическим формам наследования и предполагает передачу опыта (в широком смысле этого слова) от предков к потомкам и его воспроизведение.

для индивидуации, оказывается задействована для исполнения задачи обеспечения выживания индивида на ранних этапах развития. Цель таких архетипических защит Самости состоит в том, чтобы оградить травмированного ребенка, изолировав его от жизни в целом, как следствие будет пресекаться любая попытка пересечения границы между «Я» и другими. Так в раннем возрасте возникает неустойчивая «деинтегративная стадия» Самости. Л. Стейн [19] предложил идею, согласно которой крайний негативизм и самодеструкция, свойственные индивидам, использующим примитивные защитные механизмы, могут быть поняты как атака первичной Самости на те части Эго, которые она ошибочно принимает за нарушителей границ, захватчиков. Он провёл аналогию с иммунной системой, эффективность которой зависит от способности точно определять инородные элементы, нападать на них и уничтожать. Аналогично цель архетипических защит Самости состоит в том, чтобы оградить травмированного ребенка от опасных воздействий, оборвав все его связи с внешней реальностью. Фордхэм отмечает, что если ребенок подвержен влиянию вредоносных стимулов патогенной природы, то избыточная реакция подобной системы защит может приобрести характер устойчивости. Действие механизма проективной идентификации приводит к тому, что (наряду с не-Я-объектами) могут быть подвергнуты атаке и Я-объекты, так что происходит закрепление некой реакции, чем-то похожей на аутоиммунную. Именно так мы можем объяснить то, что активность защит сохраняется уже после того, как пагубное воздействие прекратилось. Когда это происходит, внутренний мир перестает или почти перестает развиваться: процессы интеграции Я утрачивают гибкость и становятся косными. Итогом процессов развития, разворачивающихся под давлением потребностей созревания, является не деинтеграция (серия контактов с окружающей средой, развивающих опыт младенца), а дезинтеграция, преобладание же защитных систем способствует аккумуляции насилия и враждебности, отщепленных от всех либидинозных и эротических коммуникаций с объектом, которые могут иметь место [54]. Таким образом, процессы реинтеграции (переработки нового психического опыта через сон, рефлексивность) оказываются приостановленными, и процесс структурирования и усложнения личности затормаживается.

Замалчивание не только не спасает от травм, но приводит к различным патологическим проявлениям в нескольких поколениях.

Травматические жизненные события не могут быть восприняты внутренними схемами жертвы в отношении себя и мира (Horowitz); они разрушают фундаментальные исходные положения о безопасности в мире, позитивных ценностях, о себе (Janoff-Bulman) и приводят

к нарушениям аффектов. Krystal считал, что травма создает регрессию в аффекте, истощение и дефицит способности к символическому представлению и созданию фантазий. Д. Винникотт указывает на необходимость хорошего «поддерживающего окружения» (holding environment), чтобы справляться с разрушительной тревогой, вызванной травматическими событиями. Х. Кохут говорил о распаде когерентной самости. Д. Калшед показывает, как травма прерывает переходные процессы человеческого родства, создающие смысл. Жертвы травмы страдают от поврежденных человеческих отношений, от «порванных связей». Robert Jay Lifton назвал это ощущением отчуждения, состоянием «нахождения вне культуры» (being outside of culture). Он убежден, что травма нарушает способность развивать образы и символические формы, обеспечивающие ощущение неразрывности и целостности, и он также подчеркивает необходимость трансформировать и реанимировать символы в поисках нового значения.

Травма достигает архетипического уровня сознания, где символическое измерение и воображаемые пути становятся центральными для процесса исцеления. Травматический опыт активизирует архаические уровни нашей психики и образует архетипический ландшафт, сильно заряженный аффектом. Травма – это существование при смерти, «разрушитель смысла», болезнь смысла (meaning disorder), при которой разрушен сосуд и разорвана ось Эго - Самость.

Переходя к описанию клинического случая, отметим, что поколения, напрямую подвергшиеся травматическому воздействию, по многим причинам не проходят терапию, соответственно, не имеют возможности интегрировать травму, оставаясь в тесной эмоциональной связи с ней. Их восприятие реальности и коммуникация были нарушены, патологические поведенческие паттерны передавались через отношения с детьми. Поколение, напрямую затронутое травмой, обычно проявляет черты эмоциональной заторможенности, холодной функциональности. Последующее поколение обычно демонстрирует черты повышенной тревожности, многочисленные страхи и спутанность идентичности. Наиболее распространенные симптомы второго поколения: зависимости, панические проявления, чувство беспомощности и небезопасности. Их отношения с собой, своим телом и другими людьми крайне затруднены. Как правило, соматические симптомы приходят на смену психологическим. Часто травмирующие события, имевшие место в истории семьи и не переработанные в рамках одного поколения, манифестируют в последующих поколениях в виде следующих феноменов: невидимая лояльность, синдром годовщины, замещающий ребенок, триангулирование, парентификация, классовый невроз, передача травмы по наследству, эффект незавершенного действия.

Лояльность можно определить как причастность личности к группе на взаимосвязанных уровнях самоопределения, групповых эмоций, а также мотивации,

Мать питает психику ребенка смыслами, которые могут быть как структурирующими, так и деформирующими.

Цель архетипических защит Самости состоит в том, чтобы оградить травмированного ребенка от опасных воздействий, оборвав все его связи с внешней реальностью.

еся события, как правило, имеют важное значение на жизненном пути индивида, могут носить как трагический, так и позитивный смысл (свадьбы, смерти, болезни, переезды, разводы, рождение). Шутценбергер считает, что, реализуя синдром годовщины, дети выражают лояльность к своим родителям и роду в целом [24, с. 64].

Замещающий ребенок – ребенок, родившийся в атмосфере незавершенного траура по умершему ребенку или родственнику. Его предназначение – занять место умершего [16, с. 9].

Парентификация – это переворачивание ценностей, то есть ситуация, в которой дети, даже малолетние, становятся родителями собственных родителей. Парентификация – это инверсия заслуг и долгов, их неверное понимание [24, 86].

Классовый невроз – бессознательное чувство вины и тревоги, испытываемое членом семьи при достижении им социально-экономического положения, превосходящего статус предков или других членов семьи.

Эффект незавершённого действия (эффект Зейгарник) состоит в том, что незаконченные задачи помнятся лучше, чем задачи завершенные. Это связано с тем, что начало выполнения задачи создает напряжение, которое не разряжается до тех пор, пока задача не завершена. Это напряжение постоянно стремится к реализации. Законченные задачи разряжают напряжение и более не беспокоят. «Эффект Зейгарник применим ко всем незаконченным задачам, в том числе унаследованным от предшествующих поколений – таким как семейные тайны (кровосмешение, траур, убийство, насилие, трагические смерти), или невысказанные (не получившие названия) и чудовищные военные травмы, для которых траур был невозможен» [24].

В настоящее время в терапии мы, как правило, встречаем представителей третьего и четвертого поколений. Часто эти люди страдают депрессией, имеют садомазохистические тенденции, при этом они талантливы, креативны, образованы, но имеют проблемы с реализацией своих талантов, будучи переполнены и парализованы стыдом и проекциями. Их разорванная связь с Самостью объясняет сложности с индивидуацией, самоидентификацией. Терапия таких клиентов требует длительного времени, так как фактически включает анализ нескольких поколений. Далее представлено описание такой терапии – аналитический случай клиентки по имени Анна, в семейной истории которой прослеживается история трансгенерационной передачи травмы.

направленности и процессов групповой активности (По С.В. Горностаеву). Невидимая лояльность – бессознательная верность порядкам и устоям семьи [«Синдром предков», с. 48].

Синдромом годовщины, по А. Шутценбергер, называются повторяющиеся события в жизни членов семьи, происходящие в одном и том же возрасте или в совпадающие даты. Повторяющиеся

Случай Анны

Анна, приятная женщина 38 лет, обратилась ко мне незадолго до начала карантина¹. Семья Анны около 4 лет проживает в Великобритании, поэтому наша работа велась по скайпу с сеттингом 2 раза в неделю по 50 минут. Изначальный запрос клиентки строился вокруг конфликтных отношений с дочерью 20 лет, а также кризиса в отношениях с мужем, разговоры с которым превращались для Анны в настоящую пытку. Анна также жаловалась на постоянно сниженный фон настроения, отсутствие энергии, острую реакцию на любую критику, чувство пустоты и одиночества, тяжесть в принятии решений, непонимание своих потребностей.

По образованию Анна – учитель биологии и химии, на момент начала терапии подрабатывала няней, так как не имела официального разрешения на работу, находилась в процессе получения документов. Переезд произошел из-за работы мужа, который профессионально реализуется в новой стране. Общается семья в основном с русскими семьями.

С первой сессии Анна демонстрировала открытость и доверие, выражала большие ожидания от терапии. На второй она показала мне художественные фотографии, которые делает в свободное время, прислала ссылку на видеоролик, в котором она играет на гитаре и поет песню. В контрпереносе я ощущала Анну как маленькую девочку с распахнутыми глазами, готовую идти за взрослым, льнущую в надежде на защиту и любовь. Этот образ вызывал много нежности, тоски, тревоги и тяжести от ответственности.

Анна родилась в небольшом городе в средней полосе России. Ее родители познакомились в университете и вскоре поженились. Оба родителя – биологи, после окончания университета они попали по распределению в заповедник на территории Таджикистана, там Анна проживала до 9 лет. После произошёл переезд в областной город недалеко от места рождения клиентки. Семья построила дом, строительство которого сопровождалось многочисленными конфликтами. Когда Анне было 12 лет, отец сообщил о том, что встретил другую женщину и собирается развестись. После развода Анна с мамой переехала в областной центр. Ещё через 3 года мама вышла замуж за старого знакомого из университета. Развод родителей переживался Анной очень тяжело, период с 12 лет и до вступления в первый брак (16 лет) она описывала как самый тяжелый в ее жизни. В это время мать клиентки (Елена) находилась в депрессивном состоянии, сменяемом приступами агрессии к дочери. Елена подвержена переменам настроения до сих пор, она часто обижается на дочь, наказывает её молчанием с посланием: «догадайся, что не так, и исправь это». В общении с дочерью и её семьёй у Елены преобладает учительский тон и попытки всех поучать и критиковать, если поведение не соответствует её ожиданиям.

У Анны есть дочь (20 лет) от первого брака и двое сыновей (16 и 5 лет) от брака

Травма нарушает способность
развивать образы
и символические формы,
обеспечивающие ощущение
неразрывности и целостности.

1 Ограничительные меры из-за пандемии, вызванной вирусом Covid-19

с нынешним мужем. Анна вступила в первый брак в 16 лет, родила дочь. Так как первый муж страдал алкогольной зависимостью, то вскоре брак распался. Старшую дочь Анны до 4 лет воспитывала ее мать (Елена).

Мы начали погружение в трансгенерационную историю семьи Анны после следующих событий: Анна узнала о своей беременности, что стало неожиданностью для всей семьи. Едва выстроив планы относительно новых обстоятельств, Анна узнает о беременности своей дочери, которая полгода назад переехала жить к своему бойфренду. Эта новость дестабилизирует клиентку; муж, удочеривший её дочь от первого брака, встречает новость холодно и с отчуждением. Анна чувствует беспомощность и досаду, озвучивает мысли о том, что дочь не справится с материнством самостоятельно, пара слишком незрелая, бойфренд дочери настаивал на аборте. Анна была убеждена, что ребенка у дочери нужно забрать и воспитывать в их семье, но для этого нет возможности, так как сама клиентка вскоре станет матерью в четвертый раз. Я узнаю, что подобная ситуация смешения поколений уже присутствовала в семье – двоюродный брат Анны, Степан, родился в один год с ее младшим сыном. Разница в возрасте между дядей и племянником составляет несколько месяцев.

В контрпереносе я ощущала огромную запутанность, скученность образов, тревогу и тяжесть. Внутренний мир клиентки ощущался населенным множеством персонажей, снующих взад и вперед, постоянно меняющих свое место и взаиморасположение.

Перенос и контрперенос при трансгенерационных феноменах имеют свои особенности: обычно это сочетание ощущения острой необходимости, срочности, безотлагательности, смешанные с чувством неконгруэнтной дистанции. Некоторые моменты сессии могут ощущаться как пребывание в тумане. В контрпереносе мы также можем ловить непроговариваемое, недумаемое (unthinkable по У. Биону, бета-элементы), аналитик сам будто уплывает в туман, или можем ощутить внезапное наводнение, заполнение навязчивыми образами или соматическим контрпереносом, отражающим эмоции анализанда или его предка. Мы находимся в поле нашего клиента, и, встречаясь с содержаниями его психики, словно становимся свидетелями того, что случилось много лет тому назад. Защитные механизмы и сопротивление клиентов с трансгенерационной травмой очень сильны, так как непосредственно затронутые травмой члены семьи призывали всю свою психическую и физическую энергию, чтобы подавить травматическое содержание, и это сопротивление также передалось по наследству. Симптомы случившегося много лет назад, проявляются в теле потомков, аналитиков и супервизоров. В этой связи вмешательства аналитика принимают ретроактивное

Защитные механизмы и сопротивление клиентов с трансгенерационной травмой очень сильны, так как непосредственно затронутые травмой члены семьи призывали всю свою психическую и физическую энергию, чтобы подавить травматическое содержание, и это сопротивление также передалось по наследству.

значение, в первую очередь в зависимости от того как пациент прислушивается к интерпретации. Неявные значения, которые таким образом выдвигаются на первый план или создаются во взаимодействиях между аналитиком и анализандом, связаны с историей бессознательных идентификаций пациента. Таким образом, слушание на слух помогает понять, «кто» говорит и в каком историческом контексте. Это слушание не должно быть сосредоточено на сознании. Поэтому Файмберг называет это «децентрированным слушанием», которое перекликается с предположением У. Бюна о том, что аналитик входит в сеанс без памяти и желания, и которое отличает психоаналитическое слушание от феноменологии, где сознание является центральным активом.

Чтобы начать упорядочивать хаос, мы с Анной приступили к процессу создания геносоциограммы - модификации генограммы с обозначением социометрических связей внутри семьи (метод А.А.Шутценбергер) (см. Приложение 1. Геносоциограмма).

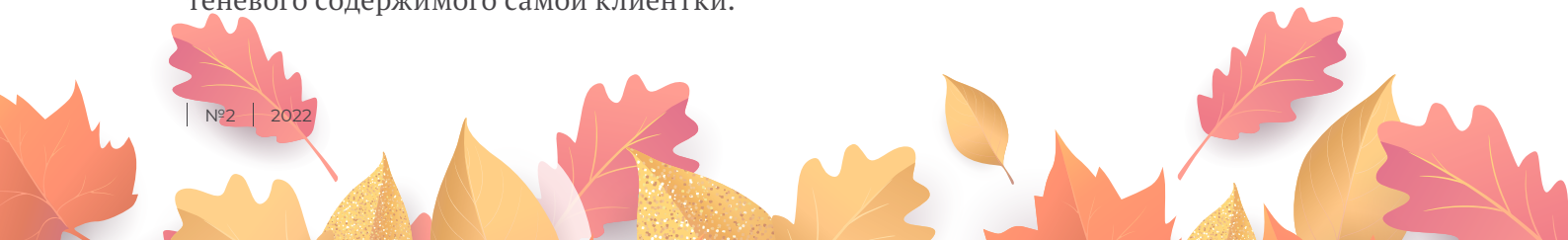
Когда мы выстроили картину третьего поколения по женской линии – бабушки Валерии – стал очевиден повторяющийся паттерн семейной жизни клиентки. Первый муж – «ошибка, сумасшедший» (так называла его бабушка), его имя никогда не озвучивалось. От него была рождена Елена, мать Анны, у которой на протяжении всей жизни были напряженные отношения со своей матерью. Вторые неофициальные отношения бабушки принесли второго ребенка – дядю Анны. Анна также была в неофициальных отношениях между первым браком и вторым, была беременна, но пара решила сделать аборт. Третий ребенок бабушки – плод третьего брака с мужчиной по имени Андрей. Разница между первым и третьим ребенком составила 14 лет. Также и Анна родила третьего ребенка от нынешнего мужа Андрея с разницей в 14 лет с первой дочерью. Третий муж бабушки дал свое отчество всем троим детям – маме, дяде и тете Анны. Точно так же муж Анны дал свое отчество первой дочери Анны. Обнаружив бессознательную лояльность Анны своей бабушке Валерии, мы углубились в анализ отношений между матерями и дочерьми по женской линии.

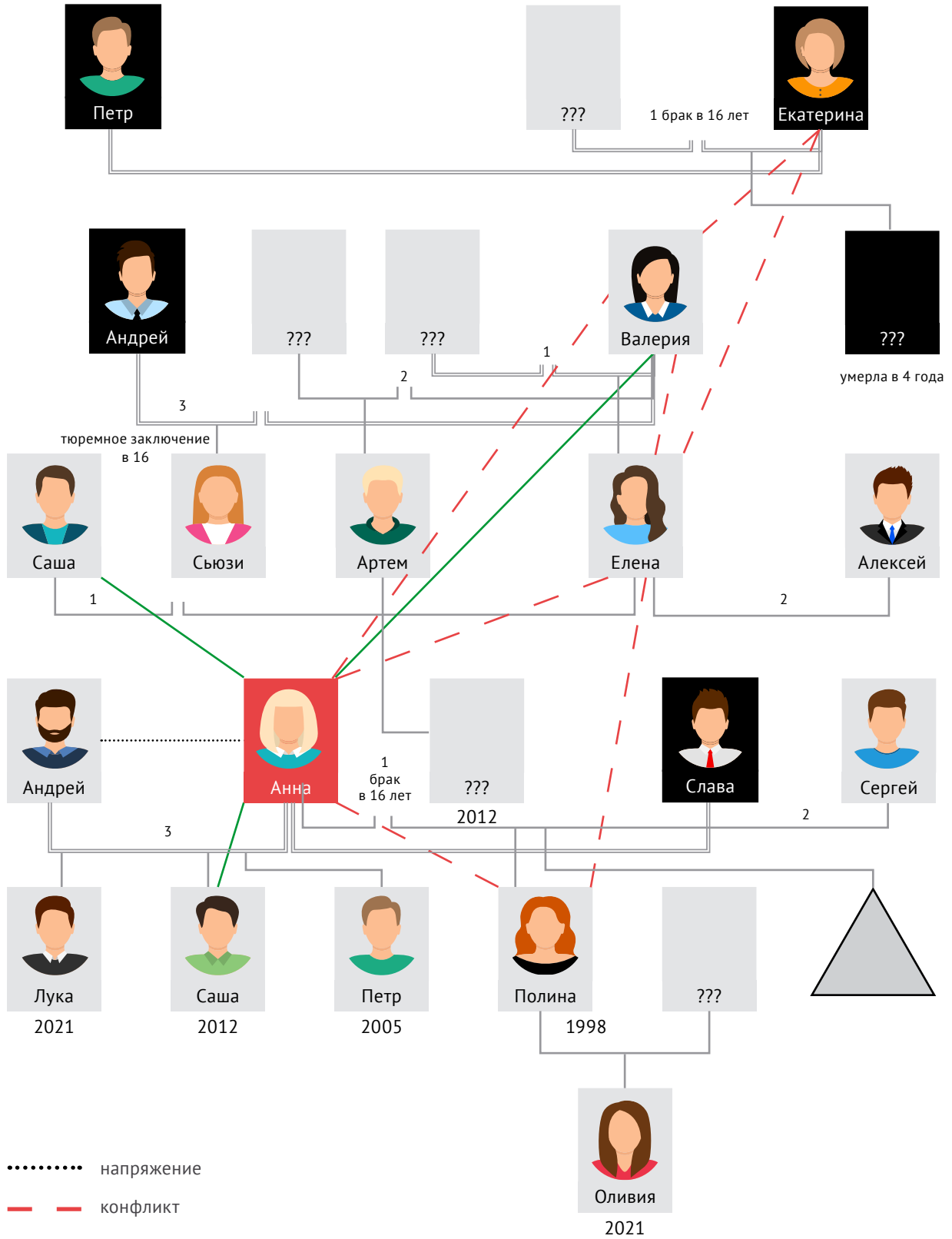
После сессии Анне приснился сон:

«В первом сне мне приснилась моя бабушка, которая уже год назад умерла, она мне довольно часто снится. Мне приснилось, что я сочиняю стихи, а бабушка помогает мне, как бы редактирует и исправляет не очень удачные места».

Этот сон позволил обратиться к позитивным сторонам образа бабушки, с которой Анна была бессознательно идентифицирована. Валерия была журналистом по образованию, начитанной, интеллигентной женщиной, писала картины до самой смерти. К 80-летию бабушки была издана книга-альбом с её картинами. Мы также говорили о теневых сторонах ее фигуры – непримиримости, бескомпромиссности, скандальности, импульсивности. Держа в фокусе семейную тень, мы глубже погружались в анализ теневого содержания самой клиентки.

Симптомы случившегося
много лет назад, проявляются
в теле потомков, аналитиков
и супервизоров.





Свою дочь Елену Валерия отдала на воспитание прабабушке Анны на 2 года (подобная история также повторилась в отношениях Анны с дочерью). В возрасте 12 лет Валерия, уехав со вторым ребенком к третьему мужу, оставила Елену, мать Анны, в интернате в Ростове-на-Дону, где та прожила 3 года, на выходных приезжая к бабушке Екатерине. Таким образом, история нарушенных отношений между матерью и дочерью и заменой материнской фигуры на бабушку прослеживалась уже в двух поколениях семейной истории.

Прабабушка Анны, Екатерина, родилась в 1914 году в семье казаков в станице на севере Волгоградской области. В 3 года (1917 г.) она осталась сиротой и была взята на воспитание в семью своего дяди. В 16 лет она вышла замуж, родила дочь, которая в 3 года умерла от скарлатины. От второго брака были рождены 2 дочери, в том числе бабушка Анны (родилась в 1939 г.). Муж Екатерины погиб в кровопролитных боях под Харьковом, когда Валерии, старшей дочери, было 4 года (1943 г.). По словам клиентки, её прабабушка была тревожной, очень бедной, несчастной, наполненной страхами женщиной.

По словам Герсона, «стойкое присутствие отсутствия в психике лучше всего рассматривать как мертвое третье» [55, с. 12]. Это третье, составленное из непереваренных фактов, создающих страхи уничтожения, как призрак, влияет на развитие второго поколения, которое создает к нему привязанность. Мы можем говорить о «мертвом» как о результате неспособности разума переваривать, понимать и находить отражение телесных и психических событий.

Травма первого поколения затмевает развитие второго поколения, в то время как третье поколение ассимилирует ее в себе таким образом, что она становится частью личности. Если рассмотреть процесс расщепления и проективной идентификации последовательно в теории, мы увидим следующее:

- 1) в психике ребёнка происходит отщепление плохого объекта (травмы) от сознания, который затем проецируется вовне на внешний объект;
- 2) внешний объект, на который была произведена проекция, интериоризируется и занимает определенное место во внутреннем мире ребёнка;
- 3) психика ребёнка теперь содержит отщепленную часть себя самого, вложенную в объект. Этот феномен «слоев», согласно Кляйн (Klein 1946), является лучшим примером шизоидного состояния. Это похоже на своеобразную «матрешку» из отщепленных, а затем заново интроецированных частей своей матери, внутри которой содержатся части ее матери, внутри которой содержатся части ее матери и т.д.

В случае Анны, а точнее четырех представительниц женской линии её семьи - прабабушки Екатерины, бабушки Валерии, матери Елены и самой Анны это происходило следующим образом:

Фрагменты, изгоняемые посредством патологической проективной идентификации, становятся еще более болезненными, порождая нарушения коммуникации между дочерью и матерью, создавая порочный замкнутый параноидный круг.

Реальные физические травмы и брошенность Екатерины, горе по умершей первой дочери не позволили ей должным образом контейнировать примитивные импульсы Валерии и встретить архетипические ожидания своего младенца. Когда среда не может выполнять вмещающую функцию, она оставляет пустоту – «непредставимость». Эта пустота кажется ребёнку смертельной и травмирующей, потому что порождает тревоги, которым нет названия. Защиты самости создают непроницаемый барьер, вроде второй кожи между самостью ребенка и окружением, и процессы деинтеграции / реинтеграции останавливаются [54]. Так, травма прабабушки клиентки влияет на ее бабушку, Валерию, Я Валерии очень истощается из-за постоянных попыток избавиться от своих плохих частей. Фрагменты, изгоняемые посредством патологической проективной идентификации, становятся еще более болезненными, порождая нарушения коммуникации между дочерью и матерью, создавая порочный замкнутый параноидный круг. Позднее такими внешними объектами становятся для Валерии уже её собственные дети, в которых она «помещает» плохие части себя, чтобы избавиться от невыносимого напряжения. Оно разыгрывается в отвержении и физическом отдалении от детей, оставлении матери клиентки Елены в детском доме на несколько лет. Елена, мать клиентки, не имела возможности сепарироваться от своей матери Валерии, так как негативный материнский комплекс будет блокировать индивидуацию до тех пор, пока не будет разрешен. Похожая ситуация происходит в отношениях между Еленой и её собственными детьми, включая Анну. Идентичность Анны словно состоит из осколков всех травм женщин ее рода, что выражается в непосредственном фактологическом повторении сценария личной жизни бабушки Валерии.

Второй сон Анны:

«Мне снится, что я захожу в какой-то чужой дом, он довольно бедный, там много людей и у них маленький ребёнок. Он выглядит очень больным, на лице у него сыпь. Я вижу, что у него там есть родители, но они почти за ним не ухаживают. И мне так этого ребенка стало жалко, что я захотела сделать для него что-нибудь хорошее. Я его взяла на руки и понесла на улицу. И он так обрадовался, улыбался мне!».

Согласно исследованиям Х. Файмберг, о совершенном преступлении или несправедливости не говорится в устной истории семьи. Вместо этого схема передается посредством нарциссических идентификаций, которые составляют связь между поколениями. Эти нарциссические идентификации, в которых телескопируются по крайней мере три поколения, можно найти в каждом анализе [43]. Из поколения в поколение

Слушая, «кто» говорит через слова, сны, рисунки и стихи клиентов, из какого времени, проявляя стертые содержания, давая слова стонам, действиям и молчанию, мы двигаемся к реинвестированию энергии, направленной на обеспечение выживания в задачи индивидуации выбирать и становиться самим собой - вспоминая прошлое, но свободно выбирая свое личное будущее.

передается некий лакунарный концепт – «призрак» – пробел, возникший в психике на месте связанных с ними секретов [32, с. 122]. Такой лакуной в семейной истории Анны были ранние отношения привязанности, образ хорошей матери, в дальнейшем явившейся основанием способности заботиться о себе, своем внутреннем ребенке и своих реальных детях. Травма родителя действует как дезорганизующая сила, которая превращает родителя в непредсказуемого взрослого, который не может думать и чувствовать и не способен сдерживать и сопереживать. Больной, неухоженный ребенок во сне Анны – репрезентация развития, которое было прервано из-за недостаточной материнской функции в роду.

По мере организации семейного опыта в нарратив, Анна с глубоким сожалением ощущала и признавала смертоносную пустоту, впитанную каждой женщиной своего рода и неминуемо передаваемой следующей наследнице. Работая над приданием смысла тому, что, казалось бы, не может иметь смысла, тревога, подобная безымянному страху (У. Бион), постепенно ослаблялась и давала место поиску новых способов связи и идентификации в роду. Постепенно отношения с дочерью стали налаживаться: Анна училась проводить с ней время, узнавать, слушать, помогать с выбором, уважая ее автономию, оказывать поддержку, но не спасать.

Анализируя отношение к мужчинам в роду, Анна обнаружила, что роль мужчины в отношениях прежде всего «функциональна». На следующей сессии клиента призналась, что осознала свое функциональное отношение к мужу: прожив с ним больше 16 лет, Анна совсем не знала этого человека, не видела его как личность.

Наиболее ярким мотивом последующих сновидений Анны были различные животные: сначала животные были забыты в старых домах, клетках, страдали без воды и еды, клиентка находила их полумертвыми, испытывая боль, сожаление и вину. Морские свинки, кошки, собаки, попугаи, крысы, кролики были больные, облезшие, страдающие, погибшие. Через полгода терапии Анна стала активнее проявляться во снах, лечить зверей, кормить, реанимировать их. Иногда образы животных перемежались с увядшими растениями, которые страдали в горшках без полива. Позднее мотив сменился поиском животных, ощущением, что они есть, где-то рядом, клиентка знает об их существовании, но не может найти. Сны сопровождались мучительным чувством пустоты и тревоги. Мы обсуждали, кто же оставил этих маленьких невинных существ в таком положении? Некий внутренний агрессор, направленный на уничтожение живых, уязвимых, зависимых (домашние животные, нуждающиеся в хозяине), беззащитных частей психики.

Фейрнберн, развивая свои идеи о воссоздании во внутреннем мире внешних травматических отношений ребенка, продолжает линию, начатую в ранних работах Ш. Ференци

Вписывание травмы, пусть даже не своей, в субъективный мир конфликтов и фантазий позволяет интегрировать этот опыт и превратить его в структурирующий вместо деструктивного.

и А. Фрейд, посвященных «идентификации с агрессором у детей». Вектор агрессии, который изначально естественным образом был направлен вовне, на внешнего обидчика, изменяет свое направление на противоположное, что приводит к атаке на внутреннего ребенка, который является носителем души, а также к развитию психического эквивалента аутоиммунного заболевания. Как метко выразился Фейрберн, «ребенок использует максимум своей агрессии, чтобы подавить максимум своих либидинозных потребностей» [46]. Внутренний мир остается, главным образом, преследующим, а его функция, в первую очередь, является защитной.

Переломным моментом в сновидческом сюжете о страдающих животных стал сон о пеликане, который залетел в открытое окно дома клиентки. Понимая, что это - водная птица, Анна во сне посадила его в ванну с водой. Через некоторое время, «когда он отдохнул», Анна выпускает птицу в открытую дверь. Образ пеликана оказался очень значимым для клиентки: она вспомнила о пеликанах, виденных в детстве в дельте реки недалеко от родительского дома. Этих же птиц клиентка видит в новой стране проживания, когда на выходные ездит с семьей на залив. Пеликаны словно связывают то место, где она выросла с ее новой родиной («motherland», материнской землей).

Пеликан в бестиариях разрывает себе грудь клювом, чтобы напоить птенцов собственной кровью: так и Иисус умер во имя искупления грехов человечества. Образ птицы использовался буквально везде — от декора бытовых изделий до церковных алтарей. В алхимическом же смысле пеликан являлся символом философского камня, который «кормил» собой несовершенные металлы, превращая их в золото. Алхимики считали, что непрерывное испарение и оседание паров вещества высвобождает его истинные, «духовные» качества: подобно тому, как душа человека после смерти улетает из тела, «дух» субстанции испаряется из нее при нагревании. Таким образом, сон означивал возросшее, более осознанное и чуткое отношение клиентки к своим внутренним и внешним потребностям. В дальнейшем сны о заброшенных животных появлялись эпизодически и были напрямую связаны с периодами переутомления и временного возвращения к патологическим самодеструктивным паттернам. Используя эти сны как сигнал бессознательного, клиентка предпринимала активные действия по более активной заботе о себе.

Большая мотивация и вовлеченность Анны в работу, доверие аналитику, крепко связанному с родной землей клиентки, моя стабильность, вовлеченность и постоянная работа по представлению и вербализации того, о чем говорить запрещено, постепенно позволили клиентке вспомнить свою семейную историю, чтобы, наконец, начать от нее отделять и создавать свою собственную.

Процесс дезидентификации, формирование объекта трансмиссии, то есть выделение того, что было передано, позволяет восстановить историю, принадлежащую прошлому, и, как следствие, дает больше свободы субъекту в формировании своей

Лакуна в психическом пространстве представляет собой непрожитое горе, которое никогда не было осознано, она передается от бессознательного родителя бессознательному ребенку.

индивидуальности (индивидуации). В то же время, вписывание травмы, пусть даже не своей, в субъективный мир конфликтов и фантазий позволяет интегрировать этот опыт и превратить его в структурирующий вместо деструктивного.

В начале нашей работы с Анной история её семьи строилась из огромного количества «слепых пятен», особенно в области отношения матерей и дочерей, жен с мужьями. В терапии мы постепенно двигались от отсутствия нарратива к его фрагментарному выстраиванию через воспоминания, разговоры с родственниками, соседями, друзьями семьи, анализ писем и статей бабушки Валерии. Во время анализа характер контрпереноса менялся от страха, желая избежать трансгенерационных тем, оставаясь в пределах истории жизни клиентки, к внезапным «прорывам» образов ужасающих сцен в состоянии реверси, к постепенному «тайному» восстановлению истории клиентки. У меня возникало желание записать нарратив между сессиями, словно «подслушанный» у клиентки материал, прочитать художественную литературу, связанную с временным периодом жизни прабабушки и бабушки Анны (рассказы и романы М. Шолохова, «Хождение по мукам» А. Толстого, «Человек в истории» Л. Улицкой, «Миры русской деревенской женщины» С. Адоньевой). Терапевту важно обладать информацией об особенностях места, из которого происходит семья клиента, пропуская историю семьи через контекст исторических событий, произошедших на этой территории (Приложение 2).

Идентичность Анны, как и всякого человека, можно считать образованной из весьма сложного множества идентификаций, сформированных внутри нас с рождения. Иногда эти идентификации или некоторые аспекты этого множества идентификаций могут стать жесткими и ограничительными, и тогда личность и развитие оказываются нарушенными. Это патологическая идентификация, которая ведет к скованной и/или искаженной идентичности. Когда «невидимая преданность» ограничивает нашу свободу и сковывает нас, важно сделать ее видимой и остановить нежелательные, несчастные, нездоровые и даже смертельные повторения травм, смерти или болезни.

Ссылаясь на попытку Э. Визеля осмыслить свой опыт в Освенциме [39], Коннолли подробно останавливается на трех фундаментальных аспектах передачи между поколениями, описанных Визелем: смерть времени, смерть языка и смерть повествования. В терапии с Анной мы продолжаем работу в трех плоскостях, восстанавливая, оживляя, конструируя время, язык и нарратив. Постепенно в нарративе Анны появилось место для красоты и достижений, ресурсов, творчества и юмора. Слушая, «кто» говорит через слова, сны, рисунки и стихи клиентов, из какого времени, проявляя стертые содержания, давая слова стонам, действиям и молчанию, мы двигаемся к реинвестированию энергии, направленной на обеспечение выживания (survival self) в задачи индивидуации (individuating self): выбирать и становиться самим собой - вспоминая прошлое, но свободно выбирая свое личное будущее.

В ряде исследований
подтверждается передача
типов привязанности
от одного поколения другому,
что может быть определено еще
до рождения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Неразрешенная культурная травма может передаваться из поколения в поколение и иметь значительное влияние на жизнь, как отдельных людей, так и групп. Многие исследования [33, 34, 37, 39, 42] подтверждают, что потомки пострадавших от коллективной травмы имеют тенденцию к усвоению травматических черт своих предков. Психодинамически-ориентированные исследователи указывают на то, что дети родителей, получивших травмы, могут испытывать затруднения в процессе сепарации-индивидуации [2]. В настоящее время возрастает количество исследований в области последствий и проявлений культурных травм, но информации о способах исцеления от нее или феноменологического описания механизма передачи такой травмы в литературе крайне мало. Поэтому исследования, направленные на поиск закономерностей передачи травмы, диагностики симптомов, относящихся к трансгенерационному полю, к манифестации трансгенерационных симптомов в судьбе наших клиентов и поиск терапевтических средств для разрешения связанных с ними проблем, представляется актуальными и необходимыми.

На примере клинического случая Анны были проиллюстрированы некоторые трансгенерационные феномены (бессознательная лояльность, синдром годовщины, эффект Зейгарник и др.). При работе с трансгенерационной травмой мы можем использовать дополнительные терапевтические инструменты, например, составление геносоциограммы. При работе со снами анализанда, их интерпретации также необходимо помнить о межпоколенческой связи. На сессиях от аналитика требуется особый способ слушания – слушание «третьим ухом»: с одной стороны, выделяя для себя то, что клиент не говорит, но чувствует или думает; с другой – слушание, повернутое внутрь, к своему внутреннему голосу, иначе говоря, с особым вниманием к контрпереносу. Нам также важно помнить об «особом материнском отношении», целительном окружении, которое нужно при работе с тяжело ранеными клиентами. Как мать, эмпатически интуитивно улавливает невыразимое, так и нам необходимо применять этого рода аффективную настроенность, обеспечивающую рост и позволяющую удовлетворять потребности, которые еще не могут быть ясно выражены. В связи с юнгианским пониманием, что трансформация психики случается через ее врожденную бессознательную и автономную символизирующую силу, основная аналитическая задача в работе со случаями межпоколенческой травмы заключается в поддержании растущей способности анализанда символизировать травму и ее многочисленные дериваты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия: пер. с англ. – СПб., 1992.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Аст, 1996. 399 с.
3. Анна Варга: Введение в системную семейную психотерапию. Когито-Центр, 2009 г.
4. Гольжак В. История в наследство М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. 233 с.
5. Гротштейн Дж. С. Расщепление и проективная идентификация. - М.: Институт



- общегуманитарных исследований, 2017
6. Дольто Ф. На стороне ребенка. Екатеринбург, 2003. 672 с.
 7. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа / Д. Калшед.-Москва : «Когито-Центр», 2015. — 397 с.
 8. Калшед Д. Травма и душа. Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию.- М.: Когито-Центр, 2015
 9. Кампенхаут Д.В. Слезы предков: жертвы и преследователи в коллективной душе. М.: Ин-т консультирования и системных решений, 2012.
 10. Кляйн М. Развитие в психоанализе. - М., 2001.
 11. Кляйн М. Т. 2. «Любовь, вина и репарация» и другие работы 1929–1942 гг. . - Ижевск: ERGO, 2007. - 386 с. (Серия «Психоаналитические труды Мелани Кляйн»)
 12. Культурный комплекс. Современные юнгианские взгляды на психику и общество под редакцией Т.Сингер, С. Кимблс. Касталия, 2018
 13. Мизинова А.В. Семейная тайна: отражение содержания секрета в работе с психологом [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа. 2012. N4.
 14. Нойманн Э. Происхождение и развитие сознания, М., Рефл-бук, 1998
 15. Нойманн Э. Ребенок. – М.: Клуб Касталия, 2016
 16. Поро М. Замещающий ребенок. Когито-центр, 2016
 17. Сапоровская М.В. Теория и практика исследования межпоколенной связи в семейном контексте // Психологические исследования: электрон.научн. журн. – 2009. – No3. – URL:chttp:psystundy.ru.
 18. Сапоровская М.В. Межпоколенная трансгенерация паттернов совладающего поведения //Психология совладающего поведения: Материалы II Междунар.

- науч.-практ. конф. Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2-х ч. Ч. 1 / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома:КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – С. 276–279.
19. Стайн М. Принцип индивидуации: О развитии человеческого сознания. - М.: Когито-Центр 2009.
 20. Синельников А.В., Децнер Д.Ф. Отношения между поколениями в американских и российских семьях // Психология старости: Хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М., 2003. – С. 206–217.
 21. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. - М., 1997. - 479 с.
 22. Фрейд З. Тотем и табу. - М., Академический проект, 2007. - 159 с. (Серия «Психологические технологии»)
 23. Штайнер К. Сценарии жизни людей: Школа Эрика Берна. СПб: Питер, 2003
 24. Шутценбергер А.А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы / (пер. с фр. И.К.Масалков) М: изд-во Института Психотерапии, 2001-256 с.
 25. Шутценбергер А.А. Практические занятия по психогенеалогии. М., 2015
 26. Элленбергер Г.Ф. Открытие бессознательного. - СПб.: Академ. Проект, 2001
 27. Эльячефф К. Затаенная боль: Дневник психоаналитика (детский психоанализ). – М.: «КСТАТИ», 1999. – 176 с.
 28. Юнг К.Г. Сочинения. Том 8. Структура и динамика психического / Карл Густав Юнг. - М.: Когито-Центр, 2016. - 480 с.
 29. Юнг К.Г. Собрание сочинений. Психология бессознательного / Карл Густав Юнг. - М.: Канон +, Реабилитация, 2013. - 320 с.
 30. Юнг К.Г. Психология и алхимия. - М.: Рефл-бук, 1998
 31. Юнг К. Г. Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991. 304 с.
 32. Abraham N., Torok M. The lost object-me: Notes on identification within the crypt // *Psychoanalytic Inquiry*. 1984. Vol. 2(4). P. 221–242.
 33. Alexander, Jeffrey C. 2004. “From War Crime to Holocaust Trauma: Progressive and Tragic Narratives of the Nazi’s Mass Murder of the Jews.” In *Cultural trauma and collective identity*. Ed. Jeffrey Alexander, Ron Eyerman, Bernhard Giesen, Neil Smelser, & Peter Sztompka. Berkeley: University of California Press.
 34. Ancharoff, M.R., Munroe, J.F. & Fisher, L.M. (1998). The legacy of combat trauma. Clinical implications of inter-generational transmission. In Y. Danieli, (Ed.), *International handbook of multigenerational legacies of trauma* (pp. 257-276). New York: Plenum.
 35. Bion, W.R. (1959). Attacks on linking. *International Journal of Psychoanalysis* 40:308-315.
 36. Boszormenyi-Nagy I. Commentary: Transgenerational solidarity—therapy’s mandate and ethics // *Family Process*. 1985. Vol. 24. P. 454–456.
 37. Braga L.L., Mello M.F., Fiks J.P. Transgenerational transmission of trauma and resilience: a qualitative study with Brazilian offspring of Holocaust survivors // *BMC Psychiatry* 2012, 12:134
 38. *Confronting cultural trauma: jungian approaches to understanding and healing* edited by Greazina Gudaite and Murray Stein, Spring journal Books, 2014

39. Connolly, A. Healing the wounds of our fathers: intergenerational trauma, memory, symbolization and narrative // Journal of analytical psychology, 2011
40. Eigeur A. et al. Le generationnel. Paris: Dunod, 2005.
41. Gampel Y. “Prendre conge” de son passe au travers de la pense de l’analyste // Journal de la psychanalyse de l’enfant. 1995, 16. P. 169–200.
42. Harvey A. Barocas and Carol B.Barocas, «Separation-Individuation Conflicts in Children of Holocaust Survivors», Journal of Contemporary Psychotherapy 11, no 1 (1980): 6.
43. Faimberg H. The telescoping of generations: listening to the narcissistic links between generations. London: Routledge, 2005
44. Ferro, A. (2006). Trauma, reverie, and the field. Psychoanalytic Quarterly 75:1045-1056.
45. Fraiberg S. et al. Ghosts in the nursery // J. Amer. Acad. Child. Psychiat. 1975. Vol. 14. P. 387 – 421.
46. Fairbairn, W.R.D. 1943 The repression and the return of bad objects (with special reference to the ‘war neuroses’) In an object-relations theory of the Personality New York: Basic Books, 1951
47. Kellermann N.P. Epigenetic Transmission of Holocaust Trauma: Can Nightmares Be Inherited? //The Israel journal of psychiatry and related sciences. 2013
48. Kirmayer L.J.,Gone J.P.,Moses J. Rethinking Historical Trauma //2014Transcultural Psychiatry 51(3):299-319
49. Küffer A, Maercker A, Burri A (2014) Transgenerational Effects of PTSD or Traumatic Stress: Do Telomeres Reach Across the Generations? J Trauma Treat 3: 204.
50. Rowland-Klein, D., & Dunlop, R. (1998). The transmission of trauma across generations: Identification with parental trauma in children of Holocaust survivors. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 32(3), 358–369.
51. Srour W. & Srour A. Communal and Familial War-Related Stress Factors: The Case of the Palestinian Child //Journal of Loss and Trauma. 2006. Vol. 11
52. Tisseron, S. (2007) Transmission et ricochets de la vie psychique entre les generations. La revue internationale de l’éducation familiale,22,13-26.
53. Volkan V.D. Transgenerational Transmissions and Chosen Traumas: An Aspect of Large-Group Identity // Group Analysis. 2001. Vol. 34(1). P. 79–97.
54. Urban E. A study of Michael’s Fordham’s model of development: theory, explications and extensions; 2015
55. Gerson, Samuel. ‘When the Third is Dead: Memory, Mourning, and Witnessing in the Aftermath of the Holocaust’. International Journal of Psychoanalysis, 2009, 90, pp. 1341-1357

Человек страдающий, или травмы, сформировавшие нацию



Татьяна Анатольевна Тармогина

- Психолог, психологически-ориентированный психотерапевт, клинический психолог
- Руководитель проекта «Звезды мирового психоанализа» в составе редакционного совета научно-информационного журнала ЕАРПП «Пространство Психоанализа и Психотерапии»
- Действующий член ЕАРПП
- Участник докторской программы по психотерапии Института Зигмунда Фрейда, Вена, Австрия (SFU Vienna, Austria)

Не будет преувеличением сказать, что испытания, выпавшие русскому народу за его историю, очень значительны. И особенно в XX веке, где плотность, масштабность, трагичность событий вряд ли может быть сопоставима с таковыми в любой другой стране и периоде. А между тем XX век – это всего лишь 2-3 поколения назад от живущего сейчас современника. Гораздо ближе, чем кажется, вспоминается и осознается. Совсем рядом, чтобы не попробовать рассмотреть этот период с точки зрения родового переноса – травм, передаваемых от поколения к поколению.

Времена, пережитые нашими ближайшими родственниками – родителями, бабушками, дедушками и их мамами и папами, братьями и сестрами охватить одним взглядом и одновременно осмыслить невозможно. Сила потрясений, изменений, переживаний – огромна. В каждой семье есть история, а скорее даже истории, относящиеся к тому


периоду и несущие с собой, в лучшем случае, пережитые драмы, а в большинстве своем или в дополнении к ним – секреты и тайны, темные истории, потерянные корни, сокрытые факты, неизвестные детали, оборванные связи, невысказанности и недосказанности, утраты и потери, боли и страхи, о которых не принято говорить вслух.

Трансгенерационную передачу относят к негенетическим формам наследия, где события, пережитые предыдущими поколениями, оказываются сверхболезненными, невыносимыми для их представителя и его окружения, таким образом воплощаясь в форме глубокой интрапсихической травмы. Вследствие невозможности ее переработать, обусловленной индивидуальными и средовыми особенностями, травмирующие переживания передаются представителям следующего поколения – инкорпорированными в бессознательное или в виде патогенного пробела в сознательном – и так, в результате переноса, эти «капсулы времени» встраиваются в структуру личности и образуют специфические внутренние переживания и мировосприятие.

Психика как будто заполняется осколками трагедий и драм, произошедших с предками, и эти сверхзаряженные элементы неосознанной памяти образуют родовой психогеном, оказывающий непосредственное влияние на психическое здоровье индивидуума.

В очень доступном изложении этот феномен был представлен Эриком Берном, американским психологом и психиатром, основоположником транзактного анализа, кстати с русскими корнями (настоящее имя Леонард Бернштейн). В своих работах он оперирует





Психика как будто заполняется осколками трагедий и драм, произошедших с предками, и эти сверхзаряженные клетки неосознанной памяти, подобно процессу генетической мутации, образуют родовой психогеном.

обуславливается воздействием этой невидимой психологической силы, продолжая непрерывность паутины бессознательно наследуемых и вплетаемых в психические структуры нитей судьбы, делая жизнь предсказуемой и, в определенном смысле, более безопасной. При изучении этого феномена Берн отходит от классической фрейдистской модели психического аппарата, состоящего из Я, Сверх-Я и Оно, фокусируясь на трех состояниях Эго – Взрослый, Родитель и Ребёнок. По мнению Э. Берна, эти Эго-состояния ребенок приобретает в процессе общения с родителями, и именно они интегративно формируют психическое пространство индивидуума и определяют алгоритм его межличностных и социальных взаимодействий.

Ключевую роль средового фактора в целом подтверждает венгерский психоаналитик Иван Бузормени-Надь, сформулировавший ключевые понятия феномена трансгенерационной передачи. Человек рождается и воспитывается в комплексной и сугубо индивидуальной системе взаимоотношений, составленной из уникальных социальных связей, в первую очередь, семейных. Именно в семье происходит базовое формирование личности и именно в семейном контексте наиболее ярко, буквально проявляется взаимосвязь прошлого и будущего. Бузормени-Надю принадлежит понятие «невидимой лояльности». Именно лояльность является основой межпоколенческой связи, по мнению аналитика. В каждой семье незримо ведется своего рода «бухгалтерская книга», где отражаются действия и поступки всех представителей поколений, и на каждого члена семьи заведен свой собственный личный счет с «кредитом» и «дебетом». Законы невидимой лояльности требуют восстановления справедливости и оплаты долгов. Неоплаченные же долги переходят к потомкам, принимая форму тех или иных проблемных особенностей, передающихся из поколения в поколение.

Сценарий, по мнению автора, – это своего рода социально-поведенческий стереотип, который формируется в межличностных отношениях семейной матрицы. Этот паттерн закрепляется в родовой памяти и таким образом бессознательно модерирует жизненный путь наследников.

«Синдром предков» (А. Шутценбергер), «склеп» (Н. Абрахам), «двойные идентичности» (Д.В. Кампенхаут), «визитеры Эго» (А. де Мижолла), «призраки в детской» (С. Фрайберг), «горячая картофелина» (Ф. Инглиш) – такими метафорами обозначали это явление другие изучавшие его психоаналитики и психотерапевты.

Общим для всех является понимание того, что в результате трансгенерационной передачи индивидуум носит в себе элементы бессознательного другого. Травматичный опыт, который оказался невозможным для переработки его непосредственным получателем, то есть не был им осознан и принят как часть собственной психической структуры, оказывается радиоактивным для всех последующих представителей.

Эффект радиации во многом обусловлен тем фактом, что в семье часто существует молчаливый стовор о нераспространении информации о травмирующем событии – своего рода табу на обсуждение, воспоминание, оценку тех событий. Таким образом, образуется неосознаваемое противоречие, которое и обладает наибольшим патогенным влиянием на психику, при котором в семье, с одной стороны, запрещается говорить «об этом», но одновременно «об этом» и невозможно забыть – именно из-за запрета на обсуждение. Такой сверхзаряженный амбивалентный элемент психической системы образует слепую зону, «белый шум», присутствие которого субъектом не осознается, но ощущается – как нечто странное, мистическое, кармическое, а также может проявляться на соматическом уровне – от навязчивых кошмаров до заболеваний психосоматического генезиса; отсюда исходит одна из базовых гипотез о психосоматическом функционировании, предполагающая, что то, о чем замалчивается в первом поколении, последующее будет носить в своём теле.

Каролин Эльячефф, французский психоаналитик, также занимающаяся исследованием межпоколенческих взаимосвязей, подтверждает, что «замалчивание на деле не только не спасает от травм, но приводит к различным патологическим проявлениям в нескольких поколениях».

Итальянский психоаналитик Анжела Коннолли в своей статье «Исцеляя раны наших отцов: межпоколенческая травма, память, символизация и повествование» выделяет два ключевых аспекта, определяющих трансгенерационность передачи травмы – смерть времени и смерть речи. Под смертью времени подразумевается исчезновение границ между объективным историческим временем и субъективным его восприятием. А условие замалчивания, описанное выше, порождает второй феномен – смерть речи. Пережитое оказывается невозможным к описанию, способность к символизации утрачивается. И даже если изначально трансгенерационное содержание могло быть относительно нейтральным, влияние чужеродного элемента, который возникает в психике на его месте ввиду этих факторов, становится разрушительным.

В семьях с длительной историей травм, например, в случае расовой дискриминации, в результате трансгенерационного переноса могут вырабатываться специфические способы психического функционирования – защиты и свойства характера – которые закрепляются в родовом психогеноме и становятся своего рода «экзоскелетом» целого рода, наследуемым наравне с индивидуальными генетическими особенностями.

Здесь самое время упомянуть феномен коллективной травмы, автором которого является всемирно известный психиатр и психоаналитик кипрско-турецкого





происхождения Вамик Волкан. По его мнению, травма, пережитая группой, может стать определяющей характеристикой для всей общности, которая в дальнейшем обрекается на коллективное переживание. Невыносимые чувства, не получившие своего разрешения, оказываются, по сути, неотгореванными, непринятыми и, таким образом, передаются из поколения в поколение, становясь частью идентичности группы.

Поразительным фактом является то, что коллективная травма переживается поколениями через воспоминания, в том числе воспоминания без непосредственного опыта проживания самого травмирующего события. Это бессознательно проигрываемое «колесо сансары» не останавливает свой бег пока психологические процессы не найдут своей нормативной разрядки и не будут полноценно пережиты их носителями. Так, процесс трансгенерационной передачи может становиться частью социокультурного наследия, встраиваясь в матрицу культурной идентичности целого этноса или общности.

Большинство психоаналитиков исследовали феномен трансгенерационной передачи на примере отдельных исторических событий, произошедших разово, например, военное вторжение или холокост, или событий, имеющих место на историческом ландшафте редко, но системно, такие как геноцид.

В книге «Слезы предков» голландский психолог еврейского происхождения Даан Ван Кампенхаут исследует психическое наследие детей евреев, переживших концлагеря, и детей нацистов, находящихся в тот период по другую сторону колючей проволоки. Наряду с Кампенхаутом эту тему исследовали многие другие европейские и американские психологи и психиатры, такие как M.S. Berman, M.E. Jucovy, T. Des Pres, M. Hirsch, N.P. Kellermann и другие.

Изучению с точки зрения трансгенерационной передачи и межпоколенческой травматизации также подвергались участники относительно современных военных действий и локальных конфликтов, таких как война во Вьетнаме или югославский кризис, армянский и камбоджийский геноциды, японские наследники ядерного удара, жертвы тоталитарных режимов и даже потомки этнических чисток аборигенов Австралии, Америки, Африки.

В результате трансгенерационной передачи индивидуум носит в себе элементы бессознательного другого.

В каждой семье незримо ведется своего рода «бухгалтерская книга», где отражаются действия и поступки всех представителей поколений, и на каждого члена семьи заведен свой собственный личный счет.

Но мне сегодня хотелось бы посмотреть на этот феномен шире и одновременно уже: в рамках одного народа – русско-го, и в рамках одного, но очень значимого, уникального для глобальной и национальной истории периода – XX века.

Ранее встречающиеся мне описания трансгенерационной передачи,

как правило, ограничивались описанием одного события и на примере двух поколенческих цепочек. Так, например, жертвы холокоста проецируют свои страхи на детей, а дети, в свою очередь, интроецируют их так, как если бы они сами пережили ужасы концлагерей. Подавленное горе родителей перемещается на потомков и те, в свою очередь, оказываются как будто бы бессознательно зараженными неперевавленными, подавленными эмоциями родителей, пережитыми в рамках одного события. Дети сами начинают испытывать необъяснимый страх или тревогу, присущие прошлой трагедии.

Действительно, в истории отдельных народов события такого разрушительного масштаба, как правило, представлены единичными явлениями, разбросанными между столетиями. XX же век для России представляет собой уникальный исторический пласт, в котором сконцентрировалась целая плеяда фундаментальных, исторически значимых для народа и каждого ее представителя событий. Плотность этих событий, стремительность их временной развёртываемости, формат и масштаб сложно переоценить даже самым скептически настроенным историкам. Чтобы не быть голословной, предлагаю вспомнить хронологию.

Но, прежде чем синхронизировать с читателями перечень значимых событий исследуемого периода, имеет смысл определиться с критериями выбора, чтобы обозначить те, которые действительно могли обладать наибольшей силой воздействия и оказать критическое влияние на жившие в то время поколения. Выделение таких критериев, безусловно, является вольным допущением, потому что любое, даже самое малое событие способно оказать непоправимое влияние на психику и переживаться крайне травматично – этот процесс очень индивидуальный и он едва ли поддается унификации, однако я предлагаю руководствоваться статистическими данными и историческим контекстом. Такой подход позволит объективизировать огромный пласт данных, выделив из них те, которые фактически были сопряжены с наибольшими официально признанными потерями и радикальной сменой социокультурной парадигмы.

Итак, опираясь на эти критерии, к значимым событиям российской истории XX века уверенно можно отнести следующие:

- Первая русская революция 1905-1907
- Первая Мировая Война 1914-1918
- Падение Российской Империи: Февральская революция и Октябрьская социалистическая революция 1917
- Гражданская Война 1918-1923
- Военный коммунизм, голод 1921
- Создание СССР: НЭП, первая волна эмиграции
- Красный Террор, поражение в правах, экспроприация частной собственности, коллективизация, раскулачивание, насильственное выселение, голодомор 30-х гг., репрессии против священнослужителей
- Большой Террор 1937-1938
- Вторая Мировая Война 1939-1945/Великая Отечественная Война 1941-1945
- Послевоенные репрессии
- Развенчание культа личности Сталина
- Диссидентское движение

- Локальные конфликты: Венгерское восстание 1956, Карибский кризис 1962, Чехословакия 1968, Китай 1969, Афганистан 1979-1989
- Перестройка, распад СССР, 90-е

Безусловно, это не полный список, но с точки зрения влияния на жизнь страны и ее населения, а также вероятности индивидуального и коллективного проживания психотравмирующего события (событий) их без сомнений можно причислить к наиболее значимым.

Посмотрите, как внушительно этот список выглядит во временном континууме в разрезе поколений¹:



За каждым событием, развернувшимся для русского народа на плацдарме XX века, стоят фундаментальные изменения и последствия, вторгнувшиеся в жизни десятков миллионов людей, в судьбы, надломившиеся под натиском невероятных испытаний, – от буквальной гибели до смертельной опасности.

Каждое из них было сопряжено с большим, а в некоторых случаях невысказанно огромным количеством человеческих жертв, имущественных потерь, утратой социального статуса, тотальной трансформацией национальной идентичности и социокультурного ландшафта. По сути, любое из этих событий можно рассматривать как отдельную гуманитарную катастрофу наравне с теми, которые уже были предложены к изучению западными коллегами и перечислены выше. Только в нашем случае речь идет о практически непрерывной столетней цепочке трагедий, последовательно постигших один народ минимум в трех поколениях подряд.

1 Поколение в среднем принято рассчитывать исходя из интервала от 20 до 30 лет – разные теоретики предлагают свою логику. Для целей этого исследования предлагается рассматривать среднее значение.

Нет никакого сомнения, что наши родители, бабушки, дедушки и их родители и близкие переживали сильнейшие потрясения, подвергаясь длительному, продолжительному стрессу, который усиливался и реактивировался чередой новых переживаний, по своей силе и травматичности не уступающих предыдущим. Такой плотности и трагичности, таких беспрецедентных потерь, столь беспощадного слома социокультурного, духовного кода и стремительного насаждения нового, массовых репрессий и террора, но одновременно с тем проявлений наивысшего героизма и стойкости, храбрости и милосердия, прогресса, научных и культурных инноваций не переживала за столь краткий период история никакого другого народа. И это реальные факты, а не фантазийные представления о них.

Многое видело на своем веку поколение, родившееся в начале XX века. По данным советского демографа Урланиса Б.Ц., приведенным в социально-демографическом очерке «История одного поколения», где он подробно рассматривал жизнь людей, родившихся в 1906 г., более трети всех младенцев не доживали до 2 лет, а пятилетнего возраста достигали 59% мальчиков и 62% девочек. Основная масса этих смертей приходи-

В отношении русской нации мы можем предположить действие новой формы трансгенерационного феномена, характеризующегося повторяющейся, продолженной и усугубляющейся в периоде травматизацией, не просто передаваемой от поколения к поколению, но кратно усиливающейся в результате целой серии травмирующих событий, наслаивающихся на первичные новым непереваренным горем.



лась на острозаразные заболевания. В период титанического сдвига, происходившего в стране с 1917 по 1923 гг., дополнительно к туберкулезу, как одной из первых причин гибели молодого поколения (почти треть всех умерших в возрасте 20 лет), добавился новый фактор – смерть в результате истощения от недоедания. Параллельно, огромное количество молодежи погибало в результате несчастных случаев, насильственной смерти, самоубийств – в возрасте от 20 до 24 лет по этим причинам умерло около 20%. В период взрослой жизни на первый план выдвигались потери, вызванные Великой Отечественной Войной – более половины выживших представителей этого поколения в возрасте от 20 лет погибли в бою, от ранений или в плену. А достигнуть своего 100-летнего юбилея по расчетам демографа смогли бы лишь 2% от всего поколения, родившегося в 1906 г. Удивительно при этом, что показатели доживаемости людей этого периода в десятки раз превышают соответствующие числа по Европе (Англия, Франция, Швеция). Урланис объясняет этот феномен «естественно-этническими факторами», буквально подтверждая известное высказывание самого провокативного философа

Человек, научившийся выживать в экстремальных условиях, неминуемо привыкает терпеть и выдерживать боль, находить высокие мотивы для примирения себя с невыносимой, надрывной реальностью.

вершил революции, задыхался в окопах Первой Мировой, так и не постигнув ее патристический смысл, погибал в самой безжалостной братоубийственной войне, отправлялся в безвозвратный Ледяной поход, сходил с ума от голода в Поволжье, обреченный сделать чудовищный выбор для выживания, самоотверженно строил новый мир, бежал и скрывался от преследований, отрекался от прошлого и верил в будущее, лишался домов и хозяйств, сражался и умирал на самой кровопролитной и масштабной в истории человечества войне, подсчет жертв которой до сих пор расходуется в немыслимых для статистики пределах (от 20 до 50 млн), навсегда забывал родных и друзей, обретал новых, доблестно трудился и гордился невиданными миром достижениями – великие мученики и великие палачи, одновременно жертвы и каратели, разрушители и творцы, на чьих глазах и с чьим непосредственным участием фундаментально менялась страна и ее многоликая нация, люди, ход их мыслей, уклад, строй жизни. И этим переполнялся их внутренний мир – осознанный и, особенно важно, бессознательный, куда навсегда оседает пыль и пепел времен, осколки пережитого, но непринятого, вкрапляемые в воспаленную ткань психики вечными занозами и нарывами.

2 «Was mich nicht umbringt, macht mich staerker», нем.яз. – Ф.Ницше, «Так говорил Заратустра»
3 На 01.01.2022 года по оценке Росстата в России зарегистрировано 145 478 097 постоянных жителей. По численности населения РФ занимает 9-е место в мире.

4 Состав СНГ на текущий момент – 10 стран: Россия, Беларусь, Кыргызстан, Таджикистан, Узбекистан, Туркменистан, Молдова, Азербайджан, Армения, Казахстан; текущая общая численность – около 273 млн. В состав СНГ не входит Украина и Грузия (численность последних около 46 млн). Состав СССР на 1989 – 15 союзных республик, включая к вышеперечисленным Латвийскую, Литовскую и Эстонскую ССР (текущая общая численность последних около 6 млн); численность СССР на 1989 – около 287 млн. Состав Российской Империи на 1906: 50 губерний Европейской России, Кавказ, Сибирь, Средняя Азия, Привислинский край, Финляндия; численность – около 149 млн.

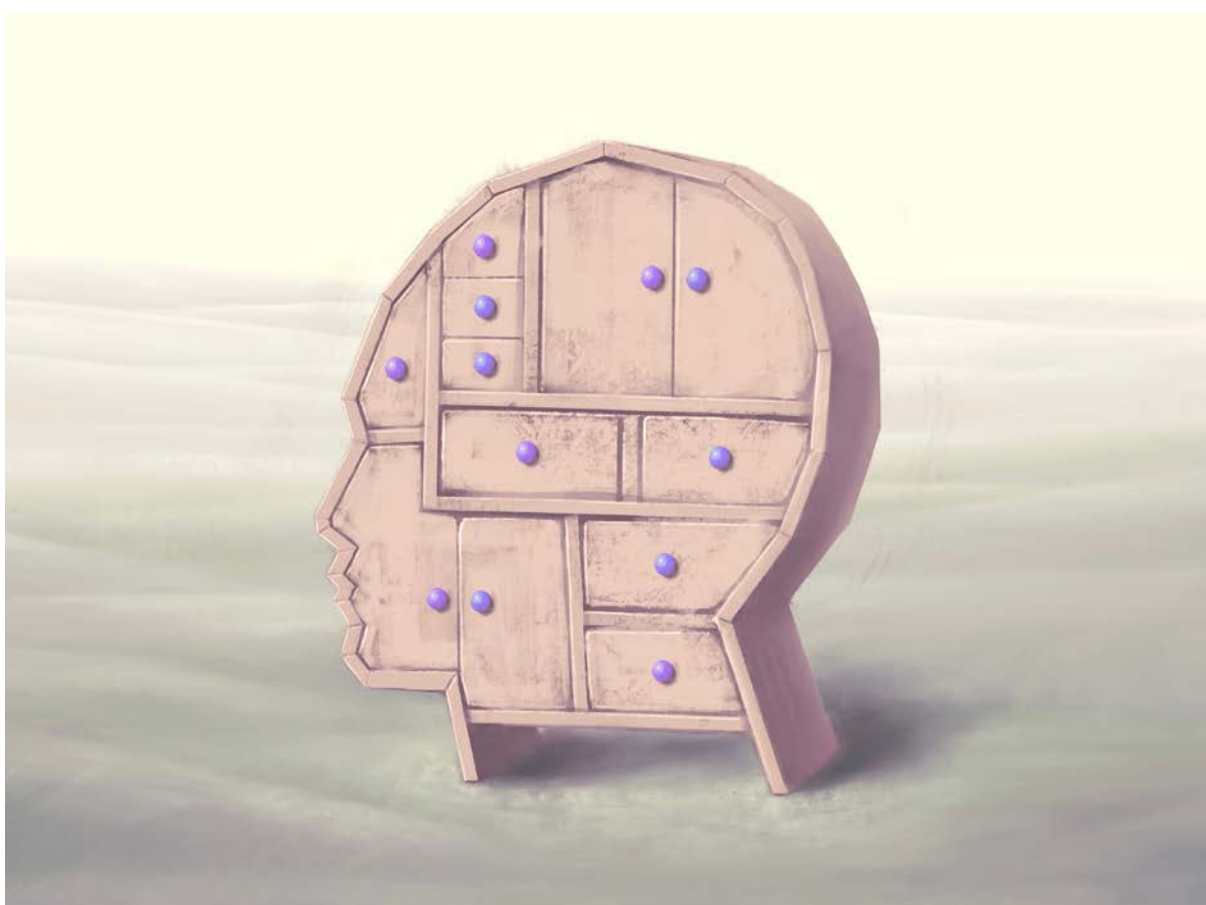
XIX века: «Что не убивает нас, делает нас сильнее»².

К нашему времени представители этого поколения уже полностью исчезли, однако их судьбы и деяния будут жить и отзываться в нас, их потомках. 145 миллионов россиян³ или, что корректнее, около 330 миллионов жителей СНГ и других стран, приблизительно соответствующих составу Российской Империи и СССР⁴ – преемники тех, кто

То, о чем замалчивается в первом поколении, последующее будет носить в своём теле.

Таким образом, в отношении русского народа мы можем предположить действие новой формы трансгенерационного феномена, характеризующегося повторяющейся, продолженной и усугубляющейся травматизацией, не просто передаваемой от поколения к поколению, нократно усиливающейся в результате целой серии травмирующих событий, наслаивающихся на первичные новым непереваренным горем. Областью приложения такого колоссального психоэмоционального воздействия могли оказаться представители даже одного поколения, на долю которых выпало пережить всю череду трагедий XX века, но совокупно охватывало не менее трех. С уверенностью можно сказать, что ни одну современную российскую семью не обошли стороной события прошлого века. У каждого есть, что вспомнить, или, скорее, что забыть.

Этот уникальный процесс, равно как и работу горя в нем, можно сравнить с приготовлением причудливого пирога, состоящего из многочисленных, разнообразных коржей и начинок. В форму для выпекания первым слоем вливается один вид теста-начинки, и в норме ему необходимо дать время для застывания, укрепления, чтобы второй слой легко ложился на подготовленную, окрепшую поверхность, однако времени и условий для такого «созревания» не предоставляется, и густую «неостывшую» массу тут же накрывает вторая порция. В результате происходит смешение – вкусов, компонентов, фактур – и снова, не дожидаясь стабилизации, поверх этого набрасывается третий слой, который тоже, в свою очередь, вступает в незамедлительную диффузию с ранее



замешанной структурой. И так далее и так далее, пока в результате на свет является не слоеный пирог, аккуратно разделенный на отдельные, пропеченные, обработанные коржи, а одно огромное, испещренное неперевавленными вторжениями, химерно-сакральное нечто, вдоль и поперек исеченное сочетанными рваными ранами новых и старых наполнителей, насквозь пропитанное перемешавшимися, но не растворенными соками, изрешеченное застывшими в термической агонии комочками, образующее уникально-гротескный, сладко-полынно-соленный, отталкивающе-манящий, ранее невиданный синтез вкуса, цвета и запаха.

«Человек воюющий», выражаясь словами Елены Сеньявской, российского историка, специалиста в исторической и военной психологии, автора книги «Психология войны в XX веке: исторический опыт России», в перспективе трансгенерационного анализа, скорее, видится человеком страдающим. Человек, научившийся выживать в экстремальных условиях, неминуемо привыкает терпеть и выдерживать боль, находить высокие мотивы для примирения себя с невыносимой реальностью. Постоянные лишения и практически отсутствующий опыт постоянства (стабильное спокойное проживание с ясной долгосрочной перспективой), хроническое чувство опасности и ожидания беды, необходимость выживать, но неумение жить во многом определили характерные черты русско-советского человека. Легендарный «авось» уже не кажется таким уж малодушным, когда хлеб, кров и мирное небо представляются наивысшим и неудерживаемым благом – почти призраком, мечтой, надеждой... Человек, адаптировавшийся к жизни под ударами, в системе непрерывного насилия, принуждения и двоемыслия, становится подозрительным и настороженным, избегающим контроля и одновременно стремящимся к нему, боящимся всего нового, способного оказаться страшнее привычного старого. Он утрачивает способность к длительным усилиям, но, между тем, всегда готов к рывку; искренне предан родине в ее идеальном представлении и совсем не доверяющий ей в ее проявленной ипостаси. Страждущий и страдающий. Жажущий и ненасыщаемый. Структурный гибрид мазохистического и нарциссического генеза, где моральный триумф от переживаемых страданий и преданность ценностям, более высоким, чем собственное Я, неразрывно связаны с патологическим дефицитом базовой безопасности, тревогой идентичности, ощущаемой как фальшивой и, больше всего, константным переживанием лишенности – любви, памяти, истории.

Согласно современным исследованиям, наибольшее проявление трансгенерационной передачи наблюдается в третьем и четвертом поколении. Именно они становятся самыми тревожными заложниками старых травм, обреченными страдать «вслепую» – не будучи участниками, а зачастую даже не знающими о них. Мы все – прямые потомки участников тех событий, и в каждом из нас до сих пор живут их осколки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Nykoping: Philosophical arkiv, 2016.
2. Кампенхаут Д.В. Слезы предков: жертвы и преследователи в коллективной душе.
3. Мизинова А.В. Семейная тайна: отражение содержания секрета в работе с психологом [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа. 2012. N4.

4. Сонди Л. Судьбоанализ. М.
5. Тэхкэ В. Психика и ее лечение: психоаналитический подход.
6. Штайнер К. Сценарии жизни людей: Школа Эрика Берна
7. Шутценбергер А.А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи
9. Эльячефф К. Затаенная боль. Дневник психоаналитика
10. Abraham N., Torok M. Secrets and posterity: The theory of the transgenerational phantom
11. Auerhahn N. P., Laub D. Intergenerational memory of the Holocaust
12. Connolly A. Healing the wounds of our fathers: intergenerational trauma, memory, symbolization and narrative
13. English F. Episcrpts and the hot potato game
14. Faimberg H. The telescoping of generations: listening to the narcissistic links between generations
15. Fraiberg S. et al. Ghosts in the nursery
16. Hirsch M. The Generation of Postmemory: Writing and Visual Culture After the Holocaust
17. Kellermann N.P. Transmission of Holocaust trauma – An integrative view
18. Volkan V.D. Transgenerational Transmissions and Chosen Traumas: An Aspect of Large-Group Identity
19. Volkan V., Ast G., Greer W/F. The Third Reich in the Unconscious: Transgenerational Transmission and its Consequences
20. Урланис Б.Ц «История одного поколения»
21. Сенявская Е.С. «Психология войны в XX веке: исторический опыт России»
22. Россия накануне великих потрясений. Социально-экономический атлас. 1906-1914
23. Потери населения СССР в 1937-1945 гг.: масштабы и формы

Отношения с нарциссическим партнером: возможно ли остаться в живых?



Светлана Автономовна Аулкина

- Клинический психолог, психоаналитик
- Сертифицированный специалист и тренинг-аналитик ЕАРПП (Россия) и ЕСРР (Vienna, Austria)
- Вице-президент ЕАРПП
- Председатель РО-Самара ЕАРПП
- Руководитель и преподаватель программы «Аналитическая психология. Психоанализ» Института Аналитической Психологии

– В феврале 2022 года на Зимней Школе вы проводили мастер-класс «Бойся, я с тобой. Терапевтические стратегии работы с травмой, полученной в отношениях с нарциссическим партнером». По отзывам коллег, это было блестящее выступление! В зале не было свободных мест, принесли все возможные дополнительные стулья, слушатели сидели в проходах, стояли в дверях. Многие желающие не смогли попасть – просто физически не было места. Я тоже хотела вас послушать и не смогла. Надеюсь, что обязательно будет повторение, и вы еще не раз вернетесь к этой теме в докладах, семинарах, мастер-классах. Тема невероятно актуальная и для жизни, и для клинической практики. Наш сегодняшний разговор будет «по мотивам» вашего выступления в Екатеринбурге. Хотелось бы начать с названия: «Бойся, я с тобой». Почему оно именно такое?

– Тема родилась из клинического опыта. В моей практике очень много пациенток, которые находились или находятся в отношениях с нарциссическим партнером, и по мере накопления опыта я заметила, что в их переживаниях много общего. Я обобщила свои клинические наблюдения и получился обширный материал, на самом деле, гораздо больший, чем на одно выступление. Слушая своих пациенток, я всегда неявно ощущала их страх. Он сковывает все тело, мысли, чувства, переживания. Он подспудно присутствует, но не дифференцируется самим человеком. Они никогда не говорят о том, что испытывают страх. Это – неосознаваемый страх пребывания в отношениях с нарциссическим партнером.

Я никогда не забуду первые свои впечатления, когда я наблюдала проявления этого страха. Идет прием, пациентка рассказывает о себе и вдруг у нее звонит телефон. Я вижу, как у пациентки меняется лицо, она сжимается вся: «Я должна ответить». Слышу в трубке мужской голос, безотлагательно требующий что-то сделать. Меня удивила эта резкая перемена в женщине, которая была относительно расслаблена и вдруг – большие испуганные глаза, напряжение в теле, как будто она в опасности. Просто само



появление этого мужчины вызвало такие ощущения, переживания. Причем, это привычные переживания, которые сама женщина даже не замечает, будто бы это «норма жизни».

– Когда я впервые прочла это название, то вспомнила фильм: «Не бойся, я с тобой». Такой красивый фильм про любовь. Мы вступаем в отношения для того, чтобы чувствовать себя в большей безопасности. В паре легче выживать, справляться со сложностями жизни, комфортнее, расслабленнее себя чувствовать. И уж точно мы не ищем отношений для того, чтобы бояться своего самого близкого человека! Как же это происходит?

– Есть важный момент, на который всегда попадают женщины в таких отношениях – это первое очарование нарциссом, когда он дает прекрасное «зеркало», когда он влюблен, когда он считывает любые твои желания. Мы знаем, что люди с нарциссической структурой личности невероятно талантливы в этом, и также невероятно очаровательны. У многих из нас есть очень ранние и глубокие потребности, которые по какой-то причине были не удовлетворены с самого раннего детства – потребность в отзеркаливании, принятии, понимании без слов. Нарцисс дает женщине удовлетворение именно этих глубоких, ранних потребностей, и это переживается как возвращение в потерянный рай – «неужели наконец-то все мечты сбылись». Это блаженство, которое испытывает женщина, длится совершенно недолго и скоро совсем прекращается. Следующая стадия – «холодный душ», отвержение. «Холодный душ» наступает достаточно быстро и рождает чувство глобальной покинутости внутри, глобального отвержения, глобальной «плохости». Это – соприкосновение не только с собственным стыдом, но и с глубоким отчаянием, глубинным чувством отвергнутости. Это сродни ощущению полного разрушения. Винникот это называл «страх распада». Удивительным образом нарцисс может «достать», активировать у партнера эти глубинные, архаичные переживания. Этот страх оттуда – страх переживания глубокого чувства отвержения, стыда, никчёмности, «плохости», глубинной ненужности, страх распада собственной идентичности.

– Это очень ранняя, младенческая история: я умру без тебя, мне невыносимо, меня нет?

– Да, очень ранняя вещь. Травма отвержения, травмирующие события раннего детства, нарциссическая травма есть практически у всех, поэтому она очень легко «достаётся» и мгновенно воспроизводится. Достаточно 3-4 месяцев отношений и происходит глу-

бокая регрессия, при условии, что после невероятного блаженства тебя резко отвергают (что обычно нарциссы и делают). Жертва нарцисса начинает «зажиматься» в этом поле. Одной моей пациентке приснился сон, что она, согнувшись, идет по подвалу, в полный рост выпрямиться невозможно. Очень характерный образ!

Нарциссическая травма есть практически у всех, поэтому она очень легко «достаётся» и мгновенно воспроизводится.



Нарцисс несознательно предъявляет к партнеру невыполнимые требования: ты должен быть не лучше и не хуже меня.

Нарцисс несознательно предъявляет к партнеру невыполнимые требования: ты должен быть не лучше и не хуже меня. То есть нельзя показывать свое превосходство, это невыносимо для нарцисса, вызывает зависть и ярость. Одновременно нельзя стать хуже в чем-то – тогда тебя обесценят совсем. Получается, что надо быть яркой, красивой, умной, успешной, иначе ты – негодная, но при этом смотри пункт первый – нельзя быть лучше меня. Нужно выполнять эти неосознанные требования, за тобой очень четко следят и яростно атакуют, либо обесценивают.

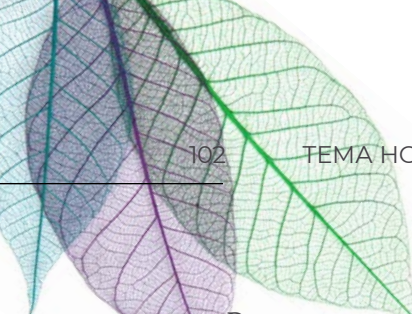
– Мне это напоминает прокрустово ложе, в котором все время ты находишься. И, если ты начинаешь проявляться более спонтанно, то будет очень жесткая реакция.

– Да, по поводу спонтанности. Нарциссов спонтанность, живость очень сильно привлекает, поскольку у них этой жизни очень мало. Он увлечен, его очень сильно привлекает проявление всего «живого», но именно это он и хочет уничтожить, буквально выпивает все соки у изначально жизнелюбивого партнера. Поэтому, как правило, нарциссов привлекают жизнелюбивые, экстравертированные, душевные, заботливые люди. Огромная зависть ко всему живому, что есть в другом человеке, чего нет у него самого, что ему очень хочется, но недоступно, заставляет искать это и разрушать из зависти. Вспоминается меткое выражение французских аналитиков: нарцисс нападает на все сферы партнёра, где сочится жизнь, превращая Эрос в Танатос.

– И это, с одной стороны – желанно, с другой стороны – ненавистно. Это недоступно, поэтому надо атаковать.

– Атаковать, подчинять, блокировать, захватить, контролировать, пользоваться этим, забирать оттуда все и при этом мстить. Когда так много зависти, благодарности быть не может. Слишком сильная зависть, и поэтому нарциссически организованный человек не может переживать близость как нормальную зависимость и получать от этого удовольствие, размещать это в себе и расти за счет этого. Принимать и ассимилировать он не может, поэтому из-за тотальной зависти происходят бессознательные манипуляции. Это происходит бессознательно, очень тонко, завуалировано, со множеством красивых умных слов. Оружие нарциссического партнера – слово, а не действие. Но за этой вуалью, вроде бы относительно безобидных слов, ты чувствуешь себя как-то не очень. Они мастерски вплетают морально-этические аспекты и манипулируют. Им самим чувства вины и стыда недоступны, и они начинают их проецировать на другого, обвиняя, уличая и т. д. В зависимости от зрелости суперэго на партнера будет проецироваться либо стыд, либо вина.

Нарцисс нападает на все сферы партнёра, где сочится жизнь, превращая Эрос в Танатос.



Речь идет не только о людях с ярко выраженными нарциссическими расстройствами, не обходятся без бессознательных манипулятивных техник и люди с ярко выраженным нарциссическим радикалом. И происходит это все очень тонко и, порой, даже красиво.

– **Специально невозможно сконструировать такую манипуляцию, невероятный талант у нарциссически организованных людей.**

– Они в этом мастера!

– **Я сейчас подумала о том, как красиво ухаживают нарциссы, в обольщении им нет равных.**

– Это, возможно, за счет того, что они научились считывать потребности других людей. Нарциссы могут воссоздать такую прекрасную ауру вокруг женщины, что она просто расцветает. Таким маркером зачастую являются слова женщины, которая «вляпалась» в эти отношения: «Я только подумаю, а он это сделает». И это во всем — в отношениях, в сексе, в том, как он пишет сообщения, как он ухаживает, как он поворачивает голову. Такое невероятное понимание, такое сладостное слияние, исполнение самых заветных желаний — значит, скоро жди беды.

– **Получается, что это очарование и мгновенное считывание потребностей другого человека — некий маркер такой.**

– Да, будет всего чрезмерно. Это стопроцентное попадание в женскую фантазию, где никаких сомнений нет. Его образ — это именно то, о чем она мечтала. Нарциссы достаточно уверенно себя ведут. Человек, если влюблен и не слишком нарциссичен, будет испытывать неловкость, тревожиться, как-то по-разному себя проявлять. Как в песне: «я краснею, я бледнею». Только нарцисс будет ухаживать очень красиво, уверенно, захватывающе, идеально. И, как только все «очень красиво» — это маркер.

Одна моя пациентка познакомилась с мужчиной. Он за ней и машину прислал, и они посидели, поговорили, и вино именно то, какое она любит, и кино они посмотрели, какое она хотела, и секс был невероятный — все красиво, эстетично. Но, когда секс закончился, он вызвал ей такси. Она оказалась обескуражена — столько близости, проникновения друг в друга. И вдруг, раз и такси! Это и есть те звоночки, этот «холодный душ». Она очень сильно переживала. Дальше он исчезает, появляется через какое-то время, начинает все вновь красиво, а затем опять пропадает. Типичная картинка. Через три-четыре итерации женщина начинает чувствовать такую влюбленность, такую любовную агонию, через которую тяжело пробиться. Абсолютно разбалансированное состояние.

– **Почему интересные, наполненные жизнью женщины попадают в такие отношения? То все идеально, то резко «холодный душ». Это невыносимо, однако повторяется снова и снова....**

– Никто не застрахован от этого, хотя бы раз женщина в такую историю попадала. Разыгрывается архетипический сюжет, когда нужно пройти через разрушающего партнера для того, чтобы, наконец, отделить зёрна от плевел. И выбрать реального

мужчину, а не объект фантазий. Опыт с разрушающим партнером, или «треугольник», который заставляет бороться за него — это своеобразная женская инициация, обретение мудрости, соединение с жизненной инстинктивной частью, которая заставляет потом просто бежать от таких мужчин или быстро утрачивать к ним интерес и разворачиваться к живым отношениям, которые могут быть наполнены истинным интересом друг к другу, к отношениям, в которых всегда есть место не только для очарования, но и для несовершенства, слабости, ограничений и, как следствие, близости и захватывающего интереса к друг другу.

Оружие нарциссического партнера – слово, а не действие.

– Мы говорим о том, что такая «прививка» нарциссом необходима для того, чтобы потом построить свою успешную, счастливую женскую жизнь. Разочаровываемся, понимаем, что все идеально не бывает и начинаем бежать от идеального к реальному человеку, который иногда устает, иногда потеет, иногда не угадывает желания, которому надо объяснять, чего ты хочешь...

...бывает слаб, растерян, неловок в ухаживаниях и своих действиях, трепетен, выглядит иногда по-идиотски, но любит. Одна из основных женских фантазий – получить отражение себя такой прекрасной, удивительной и совершенно уникальной, ровно для того, чтобы эту уникальность присвоить себе и не ждать этого от других, отделить уникальность божественную от собственной личной человеческой уникальности. Потому что нет никакой божественной уникальности, это – универсальная история. Опыт подростковой первой, второй, третьей любви обычно этим и характерен. Поэтому все такие архетипические сюжеты, например, Ромео и Джульетты, приходятся на подростковый возраст, где много ожиданий, которые не исполняются, слез, расставаний. Универсальную модель любви, мифологическую, рефлексорную мы как раз и проживаем. У некоторых это затягивается иногда и до 30, и до 40, и до 50. Затянуться это может в том случае, если собственный нарциссизм неустойчив вследствие особенностей воспитания, ранних дефицитов, недостаточного отражения со стороны матери, травматичных отношений с отцом.

– Самое интересное, как я поняла из вашего рассказа, что это женщины, с одной стороны, ранимые, с другой стороны, не травмированные слишком сильно, потому что они смогли сохранить свою живость, привлекательность. Мы говорим, скорее, про уязвимость.

Нужно пройти через разрушающего партнера для того, чтобы, наконец, отделить зёрна от плевел. И выбрать реального мужчину, а не объект фантазий.

В зависимости от зрелости суперэго на партнера будет проецироваться либо стыд, либо вина.

необходимо нарциссическое зеркало. Вот в этом месте женщины и «попадаются», их уязвимость в этом. Всем известный истерический паттерн, когда она, спасая кого-то, в очередной раз ринулась в разрушающие отношения. В истерическом паттерне существует элемент противобобического отреагирования, когда женщины озабочены темой власти и, в принципе, стремятся к таким мужчинам, которые обладают властью, богатством, статусом, умом. Они очень сильно этого боятся, но их очень сильно туда тянет. Как раз нарциссический партнер, как правило, очень успешен, занимает какое-либо положение, либо известен в богемных или профессиональных кругах. В любом случае, он обладает статусом, властью, любовью и вниманием. Бессознательное влечение к такому мужчине — это страх и одновременно желание к этому приблизиться, что делает истерическую личность уязвимой. Мазохистические, депрессивные личности, которые часто жертвуют собой и страдают, тоже могут оказаться в ловушке этих отношений. Нарциссически организованные женщины тоже попадают в ловушку, но этот вариант проще, поскольку они менее душевны, однако и они страдают и начинают «сжиматься». Если для другой типологии характера лучше бежать из этих отношений, то нарцисс с нарциссом могут выживать, если они ходят друг к другу, как на работу. В другом варианте, кроме того, что бежать, эвакуироваться, никакого пути нет. Иначе не спастись — внутренняя деградация и разложение чреватые большими последствиями, в частности, соматизацией. Именно тело начинает активно реагировать. Помимо того, что нарциссический партнер крадет душу, он еще крадет и тело.

– **Наблюдаешь тяжелейшую соматизацию — онкологию, опухолевые процессы.**

– Да, именно так, а ещё и набор веса. Также часто бывает прорыв агрессивных импульсов. В процессе взаимодействия с нарциссом женщинам приходится очень много терпеть и находиться в состоянии спутанности, они хронически живут в ситуации «двойных посланий». В такой ситуации начинают накапливаться недефференцированные бета-элементы. Бета-функция — это функция эвакуации. Наблюдается недостаток

В истерическом паттерне существует элемент противобобического отреагирования, когда женщины озабочены темой власти и, в принципе, стремятся к таким мужчинам, которые обладают властью, богатством, статусом, умом.

процессов переработки, который является свойством альфа-функции. Накопление огромного количества бета-элементов эвакуируется либо в приступы агрессии, либо в атаку на собственное тело. Если запрет на агрессию в паре очень большой, ее стыдят, тогда разрушающие бета-элементы начинают эвакуироваться в тело. Мы работаем для того, чтобы развивать альфа-функцию, помогать называть словами то, что с ними происходит, то непонятное, что они переживают.

Накопление огромного количества бета-элементов эвакуируется либо в приступы агрессии, либо в атаку на собственное тело.

– Когда женщина понимает, что надо заканчивать отношения и срочно эвакуироваться? Или самостоятельно невозможно это понять?

– Самостоятельно понять невозможно, как правило. Зачастую обращение пациенток, травмированных нарциссическими партнерами, за помощью к психоаналитику не связано с отношениями. Пациентки приходят в связи депрессивными приступами, им ничего не хочется, их ничто не радует, не хватает времени на детей, работа в тягость, никаких творческих процессов они в себе не наблюдают, им настолько все обрывается. Жизнь потеряла вкус. И они никак не связывают такое состояние с отношениями. Связывают с усталостью, с детьми, ситуацией в стране, на работе, в бизнесе.

– Получается, что женщины не считают свои отношения неудовлетворительными.

– Они могут трактовать свои отношения как неудовлетворительные, в большинстве случаев это – эгодистонный процесс. Но они не связывают то, что происходит в жизни – апатия, усталость, снижение энергии – с тем, что происходит в отношениях. Что именно воздействие партнера капля за каплей привело женщину в такое состояние.

– Почему не связывают? Если я нахожусь в длительных отношениях, которые меня не удовлетворяют, и мне плохо, и жизнь потеряла вкус, почему это так сложно связать одно с другим?

– Хороший вопрос. Для меня тоже всегда удивительно, почему такой разрыв? Пока я вижу это так. Если нарцисс хорошо манипулирует, то он настолько ловко проецирует свою вину и стыд, что женщина реально начинает чувствовать себя не очень хорошей: не очень хорошей хозяйкой, женой, матерью. Весь негатив разворачивается на неё саму и никак не связывается с партнером, это ей надо больше стараться. В её фантазии это она виновата в том, что «медовый месяц» закончился. И даже если «медовый месяц»

Зачастую обращение пациенток, травмированных нарциссическими партнерами, за помощью к психоаналитику не связано с отношениями. Пациентки приходят в связи депрессивными приступами, им ничего не хочется, их ничто не радует.



Поле отношений, которое выстраивает нарцисс, такое раннее и построено на ранних архаичных процессах.

был 20 лет назад и длился всего месяц, но он же был так прекрасен! Безудержное стремление к возобновлению: такое прекрасное время надо вернуть, воспроизвести. Наконец-то она увидит те глаза, ту нежность, ту теплоту, которые на неё когда-то изливались с этого любимого лица. Сейчас это лицо недовольное или раздра-

жённое, но как же хочется вернуть хорошие времена! А значит, надо лучше стараться.

Поле отношений, которое выстраивает нарцисс, такое раннее и построено на ранних архаичных процессах: желание «достучаться», «отогреть» эту душу, «уронить горячую слезу», которая растопит сердце Кая. Как в сказках, когда героиня износила семь железных башмачков и, наконец-то, слеза упала на камень и сердце любимого «растаяло». «И растает этот айсберг, это сердце без любви». Желание переходит в навязчивое повторение, иногда длиною во всю жизнь, без успешного разрешения. Погружение в архаичную историю всемогущества, где мы как будто бы можем управлять чувствами других людей, очень мощно срабатывает, даже несмотря на невротическое функционирование психики пациентки. Это удивительная вещь.

– Её фантазия про то, что есть рай на земле, есть идеальный объект, который все даст и она — такая прекрасная, нужная, любимая. Получается, в этом месте тестирование реальности не работает — 20 лет прошло в навязчивых попытках вернуть счастье, которое длилось всего месяц.

– Там, где господствуют первичные процессы, там времени нет, как нет и тестирования реальности. Период, где было хорошо, занимает субъективно в отрезке переживаний огромное место. Эти двадцать лет как будто один день, черный длинный день.

Здесь уместна история с Персефоной и Деметрой. Персефона, в девичестве Кора, после похищения Аидом, получает прививку реальностью. Она возвращается к матери взрослой женщиной, которая замужем и должна вернуться к мужу. Происходит разотождествление с реальным миром мать – дитя. Там, где нас принимают, любят – мы находимся в раю. Отношения с нарциссом на мгновение погружают туда, в этот рай, в идеальные отношения, где девочка оказывается в абсолютном, тотальном потоке любви, в центре мира. Это очень глобальное оргазмическое переживание, и телесное в том числе. И, конечно же, оно манит своей глобальностью, своими ощущениями, своими энергиями, которые там очень мощные. Если этого лишают, то отплакать и отгоревать эту потерю невозможно без профессиональной помощи. Желание восполнить ранний дефицит приводит к воспроизведению одних и тех же разрушающих отношений и, в конечном итоге, приводит в терапию, где можно отгоревать и примириться с реальностью.

– Я замечала, что в переживаниях этих женщин, если копнуть поглубже, много ярости. «Он может это сделать мне, но он не делает, не хочет!». И надо как-то воздействовать на него так, чтобы он захотел.

– Согласна. Это – невозможность, если говорить в терминах Мелани Кляйн, перейти в депрессивную позицию и начать горевать. Вступают в действие маниакальные защиты, которые опираются на идеализацию, на расщепление, на отрицание, постоянное желание во что бы то ни стало получить желаемое.

Партнер начинает к кому-то разворачиваться, буквально дразнит, проявляет внимание к другому человеку, даже пол не важен, на самом деле, это может быть даже коллега по работе. Теперь то самое солнышко, которое светило так ярко этой женщине, оно еще и другому кому-то светит. Это вызывает очень много ярости и боли.

– И тогда еще лучше становится понятна соматизация, потому что эта ярость никогда не проявляется, либо – в срывах, либо она разворачивается против собственного тела.

– Да, мы с вами два источника ярости проговорили: один исходит из неопределенности, связанной с двойными посланиями (женщина чувствует, что происходит что-то не то, ее это бесит, происходит переполнение бетта-элементами). Например, муж говорит моей пациентке: «Я хочу, чтобы ты была яркая и образованная. Мы часто появляемся в высшем свете, и мне бы хотелось, чтобы все видели твою эрудицию, образованность». Они приходят на вечеринку, и она все это проявляет: прекрасная речь, два высших образования, яркость, красота. И вдруг его рука впивается ей в ногу: «Молчи, зачем ты выставляешь меня дураком, ты не даешь сказать мне ни слова».

Другая история. Семейная пара, у них совместный бизнес. Супруга интенсивно вкладывается в развитие проекта. Он ей говорит: «Ты так много работаешь, тебе нужны только деньги. С тобой тяжело стало разговаривать, ты бесконечно говоришь только о проекте. А мне бы хотелось, чтобы женщина рядом просто щебетала о женском — это так расслабляет мужчину». Женщина думает: «Ну, ладно». Проходит неделя, жена хочет отключиться от бизнеса, серьезных разговоров и провести время с подругой, покупает новое платье и игриво показывает его мужу, «щебечет» о чём-то простом и незатейливом. Он сидит расстроенный и говорит ей: «Ты совершенно не занимаешься нашим бизнесом. Тебе все равно. У тебя одни платья на уме. Мне одному нужен наш бизнес? Я чувствую себя глубоко одиноким, ты совсем не интересуешься серьезными вещами, книгами, фильмами». И в его словах все тонко укутано красивыми фразами, с этим невозможно спорить. Это все воспринимается как бесконечная виновность и «плохость», потому что тебя снова отвергли.

Желание восполнить ранний дефицит приводит к воспроизведению одних и тех же разрушающих отношений и, в конечном итоге, приводит в терапию, где можно отгоревать и примириться с реальностью.





Разум не слышит противоречий. Они оба находятся в архаичном состоянии, куда нарцисс удивительным образом затягивает своего партнера, а там противоречия не слышны.

Это ровно то, что мы чувствуем, когда взаимодействуем с нарциссическим пациентом.

– Здоровый смысл говорит о том, что вчера он говорил ей прямо противоположное. Почему не возникает естественная защитная реакция?

– Потому, что первое, что испытывает женщина, это боль отвержения. То солнышко, которое светило когда-то 20 лет назад, условно говоря, для нее настолько вожаделенно, что она всячески хочет его вернуть. Разум не слышит противоречий. Они оба находятся в архаичном состоянии, куда нарцисс удивительным образом затягивает своего партнера, а там противоречия не слышны. Это ровно то, что мы чувствуем, когда взаимодействуем с нарциссическим пациентом. Со временем мы научаемся слышать эти противоречия, чем больше мы работаем, тем крепче становимся. Но простой обыватель или начинающий психоаналитик без опыта, попадая в нарциссическое поле, испытывают примерно то же самое, что женщина, находясь рядом с нарциссическим партнером. Только психоаналитик взаимодействует с нарциссическим партнером час или два в неделю, а она – каждый день. Поэтому погружение в это поле тотально охватывает все, и когнитивные функции в том числе. Я думаю, вы сталкивались на супервизиях с теми случаями, когда через какое-то время просто перестаешь соображать, то есть твоя творческая функция блокируется напрочь. Нарциссы так удивительно устроены – они не просто воздействуют, они как бы проникают сквозь кожу и кости, как газ зарин: пахнет яблоком, а убивает наповал. Действие происходит незаметно, постепенно, но «до костей». Это работа проективной идентификации. Как метко отмечают французские аналитики наблюдается психический паралич жертвы, который охватывает все сферы бытия от ментальной до телесной.

Пациентки после определенных этапов терапии начинают возвращаться в тело, у них появляется желание заниматься какими-то техниками: массажем, пилатесом и прочее. Те остеопаты, которые прорабатывают эмоциональное состояние в том числе, очень много обнаруживают зажимов в теле, способствуют оживлению тела и высвобождению чувств.

– Важна совместная работа. Одной работы с телом недостаточно или одного разговора тоже. Я замечала, что люди спонтанно начинают искать что-то для своего тела.

– Понятно, что у нас возможности ограничены. Я могу поработать через образ тела, сновидения, свободные ассоциации, но ничто не заменит реального контакта с телом. Наши пациентки самостоятельно находят такие возможности. Это, на мой взгляд, и есть выход к взрослому отношению и заботе о себе. Сначала они начинают просто

ходить, гулять по городу, появляются любимые места, они начинают говорить о своих телесных ощущениях. Это возвращение жизни в тело: первый звоночек, что происходит возрождение. Начинают получать удовольствие от простых вещей: от утреннего кофе, от душа, от воды на теле, от солнышка на лице, от голубого неба, от желания ходить, от прогулок. То есть тело начинает оживать, оно «хочет» простой жизни. И они начинают «жить» в теле.

– И начинают возвращать себе ощущение времени. К примеру, самое простое, чашка кофе — она начинается и заканчивается.

– Да, и хождение, прогулки с удовольствием. Возвращение удовольствия — это важная вещь. Отсутствие удовольствия — плохой симптом.

– Возвращение удовольствия, связанного только со мной. Я могу себе организовать его сама, мое удовольствие не помещено в другого человека. Как говорила одна пациентка: «И жизнь моя стала Димоцентричной» (партнера звали Дима). Её нет, она спутник звезды по имени Дима. А потом постепенно, в ходе терапии — в центре ее жизни появляется она сама.


– Сначала очень страшно отделиться и вдруг его разочаровать, но постепенно по мере укрепления собственной идентичности, первые победы начинают окрылять. Моя пациентка услышала от мужа недовольство по поводу того, что она ходит на терапию. Она ответила: «Прошло то время, когда твои слова производили на меня неизгладимое впечатление». Она это сказала и очень радовалась на сессии, что смогла это сделать: «Я это сказала!».

– Поначалу терапевт выполняет функцию наблюдающего Эго, которое не работает у пациентки. Как это возможно одновременно: щебетать, как птичка, и развивать бизнес?

– Есть пациенты, которые оказались в подобных отношениях с начальником. Это более легкая версия, но сценарий также разрушителен. Если это бизнес, то отсылки в детскую историю, генетические интерпретации — они, в принципе, работают. Мы проводим связи, и они могут сыграть свою положительную роль. Если мы говорим про женщин в паре с нарциссическим партнером, то тут истории с погружением в детство и генетические интерпретации, на мой взгляд, не очень срабатывают. Пациентка находится в травме, хоть и в кумулятивной, но в травме, соответственно, в ситуации полной беспомощности. Терапевтическая задача — мы пытаемся «собрать» а не «разобрать» ее психику. Если мы будем вспоминать еще ситуацию ранней беспомощности, то мы не поможем, а полностью разрушим ее. Две травмы, прошлую и актуальную, психика не выдержит, не сможет переработать. Я придерживаюсь стратегии здесь и сейчас начинать

Нарциссы так удивительно устроены — они не просто воздействуют, они как бы проникают сквозь кожу и кости.

с этим справляться. Когда я работала с одной пациенткой, я видела, что корни в отношениях с мамой. Мы с ней 4 года или 5 лет работали, но про маму мы все время говорили вскользь, и все время говорили про актуальные отношения. Иначе ее Эго не справилось бы. Поэтому здесь очень важны маленькие победы, когда в женщине струны её души начинают играть ту мелодию, которая ее возрождает. Она приходит в явной или скрытой депрессии, и, если искать отсылки к ранней истории, то можно не выбраться. Особенно, если отношения с партнером долгие. У меня была паци-



Начинают получать удовольствие от простых вещей: от утреннего кофе, от душа, от воды на теле, от солнышка на лице, от голубого неба, от желания ходить, от прогулок. То есть тело начинает оживать, оно «хочет» простой жизни.

ентка с мужем – статусным политиком, мы много работали здесь и сейчас. И она «выплыла» за счет того, что у нее укрепилось эго, она осуществляла свои победы, программа минимум была выполнена. При всей невозможности бракоразводного процесса они разъехались и живут в разных домах. Это большая победа — он ее отпустил и не преследует. Для ее мужа отношения с ней были опорными, для него это — несущая конструкция, на которую он опирался, и тогда он мог быть успешен во внешней жизни, на работе. Как правило, когда от такого пар-

тнера начинает уходить опорный объект, то он предпринимает все возможные усилия удержать, не допустить ухода. Самыми жесткими способами, в том числе. В другом примере, с другой пациенткой, партнер усиленно игнорировал развод. Они более года уже не жили вместе, но он каждый день звонил, как будто ничего не произошло. Ставил перед фактом о своих намерениях немедленно поужинать вместе, неожиданно приходил к ней с вещами переночевать и раскладывал бельё на полках в шкафу... Сначала она что-то придумывала, выкручивалась, почему не хочет ужинать, но однажды сказала свое простое «не хочу» и в ответ получила SMS со словами, что она — предательница.

– История из моей практики. Пара в разводе 5 лет. Бывший муж приехал пообщаться с детьми и сообщил, что через 15 минут придут гости, которых он пригласил! И не понял, почему бывшая супруга не рада.

– Это общая черта — нарциссы усиленно не понимают, что реальность переменялась, изменения слишком невыносимы для них. Необходимо сохранить внутреннюю реальность как опорный объект. Пациентка даже предположила, что он ненормален. Это очень хороший признак, когда пациентка вместо «со мной что-то не так, я не могу найти к нему подход» говорит совсем другое: «это он не адекватен, он игнорирует наш развод». Одной моей пациентке все время снилась дверь, в которую она стучится. Потом оказалось, что эта дверь – в чистом поле. Наблюдающее Эго укрепилось, и как будто камера отъехала, появилась перспектива. Она увидела, что стучится в никуда. Для нее это был шок, но положительный шок.

Если мы говорим про женщин в паре с нарциссическим партнером, то тут истории с погружением в детство и генетические интерпретации не очень срабатывают.

– Тема неисчерпаемая, можно еще долго говорить об этом. Однако, я задам последний вопрос: почему, все-таки, это – травма?

– У нас есть разные виды травмы: ранняя, инфантильная, массивованная и т. д. Масуд Хан ввел понятие – кумулятивная травма. Целый спектр нарушений ребенка, который формируется в результате часто повторяющегося неудовлетворительного эмоционального ответа со стороны родителей. Хронически неудовлетворительные эмоциональные отношения с ребенком тоже вызывают травму, только кумулятивную. Они формируют характерологические особенности, невротические реакции и т. д. Они тоже воздействуют на психический аппарат, формируют определенные формы реагирования и защиты. То воздействие, которое оказывает нарциссический партнер на своего партнера, похоже на длительно действующее хроническое неудовлетворительное разрушительное воздействие. Невозможно это отношение переменить, невозможно договориться и разрешить этот конфликт потому, что человек не идет на сближение. Есть больные места в каждой паре, где конфликты со временем как-то разрешаются или люди начинают беречь друг друга и просто понимать друг друга. У нарцисса нет ДРУГОГО, а есть только ОН и его желание иметь близнеца рядом. Поэтому воздействие, которое он оказывает на партнера, подгонка другого под себя – это травматично и разрушительно воздействует на психику партнера.

– Получается, что речь идет о разрушении психических структур, которые когда-то были сформированы?

– Речь идет о деформации нормального спектра защитных функций Эго, усугублении дефицита функций Эго, нарушении нарциссического баланса внутри личности. Формируется защитное ложное я, которое, по Винникоту, формируется бессознательно, чтобы функционировать в этих отношениях. При этом собственные желания находятся где-то в убежище, возникает диссоциация. Это – не расщепление, это именно диссоциация. Структура психики пациенток меняется отчасти из-за того, что необходимы более примитивные защитные механизмы, чтобы удержаться в этих отношениях и функционировать в них. Таких архаичных механизмов очень много: отрицание, диссоциация, идеализация, и в результате психика регрессирует на параноидно-шизоидный уровень. Стыд, и фантазии о разрушении, который испытывают эти женщины, очень архаичны.

– Моя пациентка говорила: «Я – ходячий функционал, без начинки. Начинка отдельно – в моих снах, в моих фантазиях».

– Когда мы долго копаем, копаем, копаем, потом «щелкает» на какой-то очень простой вещи. Человек чувствует счастье, что так все просто разрешилось. «А что, так можно



было?» – удивляются пациентки. «Все это держалось на таком простом гвозде? Мы к этому шли, шли, шли и сейчас дошли — как я сама до этого не могла дойти». Женщина инвестировала либидо в партнера, в отношения, для того, чтобы достучаться, чтобы обслуживать его архаичные процессы и свои собственные. Бешеное количество энергии либидо требуется для этого. Тут ни до себя, ни до жизни, ни до интересов — ни до чего. А в результате терапии вся эта энергия вдруг начинает возвращаться. Возникают всякие желания, оказывается: и этого хочется, и того. Потом, кстати, женщины горюют не об отношениях. Они горюют о потерянном времени, о непрожитой жизни. И это тоже маркер травмы, а не объектной потери. Показатель выхода из отношений с нарциссическим партнёром – появление горевания. Параллельно возвращается ощущение своей собственной ценности.

– Думаю, мы исчерпывающе поговорили, я получила огромное удовольствие. Спасибо вам!

И вам спасибо. Мы же всё слушаем обычно, а тут поговорили, нарциссически отразились. Прекрасно!

Беседовала Г. Гридаева



Целитель должен быть изранен и излечен



Мария Кутузов, PhD

- Доктор философии, психолог-консультант
- Автор популярных циклов вебинаров «Анатомия травмы»
- Автор статей и эссе по психологии, психоанализу и семиотике

Есть три классических ответа на травму: бежать, бороться или замереть.

– Мария, вы – автор статей и вебинаров о травме и терапии травмы. Чем обусловлен выбор этой темы?

– Обычно вопрос: «почему вы интересуетесь темой травмы?» я задаю участникам своих вебинаров во время знакомства. Теперь вы спросили об этом меня...

Несколько лет назад в моей жизни произошло трагическое событие. Мой муж, 38 лет, который никогда ничем не болел и всю жизнь был здоров, как морпех перед высадкой, совершенно неожиданно, буквально на ровном месте, заболел раком. И через полтора года умер. Его неожиданная болезнь, внезапная смерть, необходимость (и мое абсолютное нежелание) пережить все это – это тот опыт, который привел меня в терапию. И, по факту, это то, из-за чего я стала психологом.

История моей личной терапии сложилась причудливым образом. В течении двух лет я сменила трех терапевтов (все

они были аналитиками): из первой терапии я ушла сама, из второй меня выгнали, а третья... она просто случилась. Все это было очень остро, очень нервно и невероятно болезненно. Меня выгнали из психоанализа!.. Сейчас это звучит комично, а тогда я, помню, очень переживала.

Сейчас я стабильно, прочно и глубоко в терапии. Мой нынешний терапевт, которой я бесконечно благодарна, оказалась первой и единственной, кто имел ясное и четкое представление о том, что со мной делать. В какой-то момент мне стало понятно, что среди аналитиков очень мало специалистов, которые понимают и чувствуют специфику терапии травмы. И я решила: надо, чтобы кто-то постоянно, в фоновом режиме говорил и разъяснял, что такое травма; в чем ее специфика; что чувствует человек, переживший травматическое событие; какие процессы происходят в его психическом аппарате; как это выглядит в терапии; какие есть теоретические подходы к этой проблеме;

какие у нас есть эффективные методы и техники работы с травмой. Мой первый вебинар по травме состоялся в январе 2022 года.

В кабинете человеку,
пережившему травму, не нужно
ничего вскрывать.

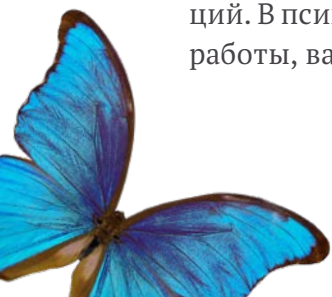
Классическое психоаналитическое образование, на мой взгляд, формирует специалистов, которые по окончании институтов хорошо разбираются в те-

ории влечений. Но без специальной подготовки для работы с травмой аналитик оказывается в позиции человека, которому в руки дали молоток, и теперь ему везде мерещатся гвозди. Он начинает эти гвозди заколачивать, терапия превращается в какой-то ад. У меня при слове «анализ» до сих пор шерстка встает дыбом по всему позвоночнику и хочется немедленно кого-нибудь убить. Поэтому я всегда говорю: «терапия», «мой третий терапевт», «терапия травмы», потому что работа с травмой – это очень мало про «анализ» и очень много про «терапию».

В классическом психоанализе, который является, прежде всего, теорией (или, если угодно, мифологией) влечений, любые жизненные затруднения пациента рассматриваются как производная от его внутриспсихического конфликта. Соответственно, задача аналитика заключается в том, чтобы обнаружить эти скрытые внутренние конфликты, «вскрыть эти нарывы» (как формулировала это мой второй аналитик), довести их до сознания пациента и оздоровить его психическую жизнь.

Такой подход принципиально неприменим при работе с клиентом, пережившим травму. Если в терапию приходит мать, которая потеряла сына, или ребенок, потерявший родителя, такой пациент не страдает от внутриспсихических конфликтов. Возможно, они у него и есть. И даже наверняка. Но они имеют вторичное и даже третичное значение по отношению к тому, что с ним происходит здесь и сейчас.

В кабинете человеку, пережившему травму, не нужно ничего вскрывать. У него и так уже всё вскрыто, он приходит в кабинет, извините, мозгами наружу. Человек приходит вывернутым наизнанку и тут нужно работать с совершенно других теоретических позиций. В психоанализе они тоже есть. Не меняя кардинально парадигму или модальность работы, важно сделать некоторые поправки, внести методологические коррективы.





Перед таким пациентом не стоят вопросы: почему я страдаю? отчего мое страдание именно такое, а не иное? какие переживания раннего детства обусловили именно такие отношения между моими внутренними объектами? какие защитные механизмы должны быть переконфигурированы, чтобы я мог более адаптивно реагировать на внешние стимулы? Это аналитически правильные вопросы, но в терапии с человеком, который пережил или переживает травму, они абсолютно нерелевантны. Потому что главный вопрос в этой ситуации – как избавить человека от страданий здесь и сейчас, в кабинете аналитика. А что там было в детстве, и какие у него были отношения с мамой, папой, сиблингами и попугайчиком – важно, но это вопросы очень отдаленного терапевтического будущего.

Казалось бы, все, что я тут сейчас говорю, это – не бином Ньютона. Это – базовые, простые и очевидные вещи, азы. Мы работаем с живыми, тонкими и сложно устроенными людьми, а не строгаем Буратино из полена. Но жизнь – и мой личный опыт в частности – показывает, что эти аспекты и нюансы зачастую не вполне понятны практикующим специалистам. Моя третья терапия – это и работа с тем вредом, который был нанесен в первых двух «анализах». Поэтому у меня есть веская причина говорить об этом много, долго и подробно. Я невероятно рада, что у меня есть возможность вести

вебинары на тему, которая оказалась важной для многих. Сейчас кто-то переживает травму непосредственно, кто-то травмируется, наблюдая за событиями в современном мире. Однако, это не меняет моей внутренней мотивации, потому что она очень личная.

– И тогда ваши слова имеют вес и очень мощное основание?

– Да, есть такое выражение: «целитель должен быть изранен и излечен». Мне очень понятна и глубоко симпатична идея изначальной израненности терапевта. Я думаю, что в качестве специалистов мы особенно эффективно работаем именно с тем, что испытали на собственном опыте. И уж точно, убедительно рассказать другим мы можем как раз о том, что испытали сами.

Это, конечно, спорная идея и тут есть пространство для дискуссии. Может ли, например, быть хорошим детским психологом тот, у кого нет своих детей? Мне доводилось слышать разные ответы на этот вопрос. Вот у Анны Фрейд не было детей. Но, говорят, она была прекрасным детским психологом, её заслуги в данной области признаны. Не исключаю, что можно быть хорошим специалистом по работе с травмой, не пережив лично никакой трагедии. Всякое бывает, и все возможно.

Я не могу никому рекомендовать пойти и пережить травму, чтобы стать хорошим специалистом в этой области. Это было бы глупо. Просто в моем случае, я ничего не выбирала. Моя жизнь сложилась таким образом, что мне пришлось это испытать. Если жизнь даёт вам лимоны – делайте из них лимонад. А что еще остается?..

– Действительно, аналитики – не исключительные создания и могут быть травмированы. Есть такая точка зрения, что аналитик, переживающий травму, должен приостановить практику, проработать свою личную ситуацию, и только потом возвращаться к работе. Как вы отвечаете на этот вопрос?

– Мне кажется, здесь актуальна известная самолётная метафора: сначала надень маску на себя, потом на другого. Если аналитик не в ресурсе, он не может помогать. Но аналитиков отличает от клиентов то, что мы в силу профессии лучше представляем, как помочь себе: например, обратиться к своему терапевту, присоединиться к терапевтической группе, искать другие точки опоры. Принципиально важно в первую очередь помочь себе. Потому что в том числе и через это мы помогаем своим клиентам.

Для клиентов и анализантов важен опыт осознания того, что аналитик – живой человек. И с ним случается разное, с ним случается жизнь. Видеть, как аналитик справляется

Не исключаю, что можно быть хорошим специалистом по работе с травмой, не пережив лично никакой трагедии. Всякое бывает, и все возможно.

Принципиально важно в первую очередь помочь себе. Потому что в том числе и через это мы помогаем своим клиентам.





с травматичностью жизни, может быть терапевтично для клиента, если происходящее не разрушает аналитика.

– То есть травматический опыт можно сделать тем, что не уничтожает, а наоборот, способствует работе, делает понимание себя и жизни более глубоким?

– Если смотреть глубоко и несколько отстраненно, то любое сложное жизненное событие, любая травма – это всегда возможность. Да, это – ужас, страх, вина и боль. Но в отдаленной перспективе, это – своеобразная дверь, которую можно открыть и в которую можно войти.

Люди, пережившие травму, описывают свое состояние, как ощущение распада и развала, дезинтеграции, когда ткань мира, которая окружает нас, расплзается на глазах, оборачиваясь огромной дырой во внутреннем мире. Эта дыра потихонечку заштопывается в терапии. Однако, ощущение, что дыра есть, всё равно никуда не денется. Ущерб, который наносит психике человека травмирующее событие, огромен и невосполним.

Люди, пережившие травму, описывают свое состояние, как ощущение распада и развала, дезинтеграции, когда ткань мира, которая окружает нас, расплзается на глазах, оборачиваясь огромной дырой во внутреннем мире.

Он никак и никем не может быть компенсирован до конца. Травматическое событие никогда не может быть полностью пережито. Оно навсегда останется чем-то до конца неинтегрируемым в психику.

Те события, которые становятся базой травмы, всегда предельно бессмысленны и беспощадны. Травматическое событие обладает огромным разрушительным потенциалом именно потому, что оно яростно атакует все индивидуальные смыслы. Травма – это всегда острый кризис индивидуальных смыслов.

Работа с травмой в терапии в очень большой степени заключается в присваивании и творческом приписывании смысла тому ужасу, который произошёл. Как у Пушкина в «Стихах, сочиненных ночью во время бессонницы»: Я понять тебя хочу / Смысла я в тебе ищу. Терапия травмы – это осмысление, изнурительное намывание мельчайших зёрен, крупиц субъективного смысла в огромном количестве песка хаоса и энтропии.

В конце концов, всё будет зависеть только от того, верите вы, в то, что там есть дверь или нет. Это ключевой принципиальный вопрос осмысления. Насколько это окажется возможным для каждого конкретного человека и каким образом, покажет его личная терапия. Но, при благоприятном развитии событий, рваная рана с плохо определяемыми контурами, своеобразная чёрная дыра, неконтролируемо всасывающая в себя бытие, превращается в дверь, в которую можно войти. Или не входить, если человек не хочет. Он теперь сам может решать: входить ему или нет, потому что он становится хозяином положения.

– Принято разделять травму острую и травму, произошедшую некоторое время назад. Сложность в том, что травма, случившаяся в прошлом, может быть той самой черной дырой и оставаться острым состоянием. Важно ли дифференцировать, определять состояние человека относительно его травмы?

– Да, конечно, ведь травма – это не само по себе травмирующее событие, это – реакция психики данного конкретного человека на травмирующее событие. И мы работаем с этой реакцией. Есть универсальные травмирующие события: военные действия, насилие (эмоциональное, физическое, сексуальное), природные катаклизмы, потеря близкого, особенно внезапная. Но есть и масса неочевидных событий, которые тоже могут быть причиной психической травмы такой же степени интенсивности. Человек может с велосипеда упасть, и это падение для этого конкретного человека будет самой настоящей психической травмой. Травма всегда предельно субъективна.

– Сталкивались ли вы с тем, что клиент отрицает у себя травму?

– Да, конечно. И это его право. Я свято верю в то, что в терапии можно работать только с тем, с чем человек хочет и готов работать. Есть такое выражение: «можно привести лошадь к водопою, но невозможно заставить её пить». По-моему, если мы пытаемся убедить человека, отрицающего собственную травму, что она у него есть и что ему с этим нужно непременно работать, это похоже на то, что мы привели лошадь к водопою и заставляем ее плавать на спине. Терапевт, конечно, способствует изменениям и трансформациям, но насильно терапевтировать и излечить от травмы никого нельзя.

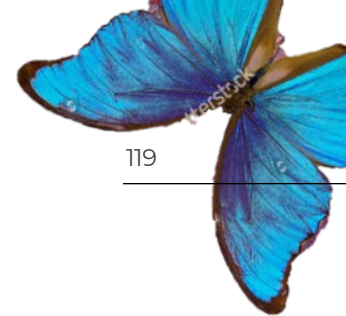
– Разные события для разных людей могут быть травмирующими. Может ли это быть по-разному для клиента и его окружения, его семьи. Могут ли родители, например, не придавать значения травме ребенка?

– Питер Левин, специалист по работе с травмой в телесно-ориентированном подходе, приводит такой пример. Летом 1976 года 26 детей в возрасте от 5 до 15 лет были похищены из школьного автобуса в маленьком калифорнийском городке. Похитители отвезли их в заброшенную каменоломню и посадили в подземную камеру. Дети просидели под землей в общей сложности 30 часов. В какой-то момент один из мальчиков случайно оперся спиной о деревянный столб, поддерживавший крышу импровизированной подземной камеры. Подпорка рухнула, и потолок начал оседать прямо на детей. К тому времени, когда потолок начал обрушиваться, большинство детей уже практически не могли двигаться: они были парализованы шоком,

Работа с травмой в терапии в очень большой степени заключается в присваивании и творческом приписывании смысла тому ужасу, который произошёл.

Травма – это всегда острый кризис индивидуальных смыслов.





страхом, оцепенением и апатией. Активно отреагировал на ситуацию только один мальчик по имени Боб Баркли. Он мобилизовал своего друга, и они вместе начали рыть проход наверх. Со временем им удалось прокопать небольшой тоннель и вывести по нему всех детей из камеры наверх, в каменоломню. Когда детей спасли, то после оказания первой медицинской помощи их просто отправили по домам. Никто из детей не получил никакой психологической помощи. Но через 8 месяцев ими заинтересовался психиатр Ленор Тэрр, проводивший одно из первых исследований поведения детей, переживших травму. Обследовав всех бывших заложников, Тэрр обнаружил, что 25 из 26 детей страдают ярко выраженными симптомами ПТСР: ночными кошмарами, тенденцией к насилию, нарушенной способностью нормально действовать в личных и социальных отношениях. Единственным, у кого не было обнаружено ни одного симптома посттравматического стрессового расстройства, был Боб Баркли, мальчик, который в критический момент сохранил способность активно реагировать на кризисную ситуацию и продемонстрировал активную реакцию на внешний вызов. Травма – это

Травма – это не само по себе травмирующее событие, это - реакция психики данного конкретного человека на травмирующее событие.

всегда глубоко индивидуальный ответ человеческой психики на внешние обстоятельства.

Есть три классических ответа на травму: бежать, бороться или замереть. Травма – это всегда гиперстимуляция нервной системы. Если вы боретесь или убегаете, то вы расходуете ту энергию, которая возникает в организме в результате травматической гиперстимуляции. Если вы раз-

ряжаете это возбуждение в действии борьбы или бегства, то шансы, что впоследствии у вас разовьются какие-то симптомы посттравматического стрессового расстройства, значительно снижаются. Если же вы замираете, как муха в янтаре, ничего не делаете, никак не разряжаете напряжение и аффект, то вы оказываетесь в зоне риска.

Если окружение, например, родители отрицают переживания ребенка, то они учат его диссоциироваться, отрезать куски реальности. Скорее всего, это приведёт к тому, что во взрослой жизни этот ребёнок будет использовать диссоциацию (или какие-то другие примитивные защиты) в качестве ведущего защитного механизма.

– Гуманитарные катастрофы, глобальные катаклизмы заставляют множество людей ощущать себя травмированными. Это не всегда признается, однако, как можно себе помочь?

– Я думаю, любой взрослый человек сам несет ответственность за своё психическое благополучие. Не стоит надеяться, что прилетит волшебник в голубом вертолёте и сделает нам хорошо. Не прилетит. Вся внутреннюю работу (например, по кризисному самооживлению) придется выполнять самостоятельно.

Универсальный рецепт терапии травмы – это символизация. Например, я говорю о травме на вебинарах, потому что это – эффективная и полезная часть моей личной терапии травмы. Можно использовать любые способы: рисовать, если нравится рисовать,

Я свято верю в то, что в терапии можно работать только с тем, с чем человек хочет и готов работать.

из состояния замороженности. Травма разрушает наши психические защиты. Но разрушая их, она также подрывает и одну из базовых психических функций – способность к символизации. Терапия – это превращение того, о чем нельзя говорить и того, на что невозможно смотреть, в то, на что можно смотреть и в то, о чём можно и нужно говорить.

– Русская семиотическая традиция – еще одна сторона ваших интересов. Семиотика, как наука о знаках и знаковых системах, каким-то образом позволяет иначе, возможно, шире взглянуть на травму?

фотографировать, лепить, танцевать, писать. Важно вынимать это из себя, канализировать вовне, разряжать аффект в слове или любой другой доступной знаковой системе.

Если нет возможности идти в терапию, то есть смысл работать с своими переживаниями самостоятельно, выходить





– В этом году исполняется 100 лет со дня рождения самого, пожалуй, известного русского семиотика – Юрия Михайловича Лотмана. Лотман много лет руководил кафедрой русской литературы Тартуского университета. Он создал всемирно известную тартуско-московскую семиотическую школу, сформулировал основные теоретические положения исследования смыслопорождающих и антиэнтропийных механизмов культуры и семиосферы. По своему первому образованию я – русский филолог, и мои первые два диплома как раз из Тартуского университета. Кроме того, в кабинете на стене у меня висит очень красивый сертификат первого получателя стипендии имени Ю.М. Лотмана 2002 года. Поэтому, когда весной организаторы вебинаров предложили мне подумать о расширении тематики, я поняла, что не могу пройти мимо этой знаменательной даты. В мае этого года я начала вести второй цикл вебинаров «Осторожно – семиотика!».

Как и с циклом по травме, в случае с семиотикой у меня тоже есть скрытые личные мотивы. Я проучилась в Тарту 7 лет. Это были очень важные годы, во многом сформировавшие не только мое академическое, но и глубоко личное, жизненное мировоззрение. Есть такой палиндром: “Тарту дорог как город утрат”. Курс по семиотике, который я сейчас начала читать, это – мой способ разобраться в этих утратах, переопределить и заново выстроить свои отношения с alma mater, с традицией, к которой я, несомненно, принадлежу, но от которой в тоже время всю жизнь стремлюсь дистанцироваться. Теперь пришло время начать сближаться.

Сама по себе семиотика не дает нам инструментария для непосредственной работы с травмой в терапии. Однако семиотические штудии формируют определенную интеллектуальную рамку, в которую психоанализ и терапия травмы оказываются органически вписаны в качестве элементов, составляющих гармоничную общую картину.

Меня очень занимает идея связи семиотики и психоанализа, того, как мы можем взаимно расширить и углубить свое понимание одного при помощи другого. Тут очень много вопросов, и исчерпывающих ответов на них нет ни в одном учебнике. По семиотике вообще нет учебников! Поэтому на всех своих вебинарах – как по травме, так и по семиотике – я всегда оставляю последние полчаса для дискуссии и коллегиального обсуждения.

Ю.М. Лотман пишет о том, что культура – это информационный генератор. Так вот, чтобы этот генератор исправно работал, нам принципиально необходим Другой. Только через игру и самое разноплановое взаимодействие с ним мы получаем возможность формировать поле смыслопорождающего напряжения и возрастания информации. Все смыслы рождаются только в диалоге. Поэтому, Анастасия, спасибо большое, что в ходе интервью вы сформировали со мной эту базовую семиотическую модель “Я – Другой” и поспособствовали тому, чтобы важные вещи были сказаны, а смыслы порождены. Спасибо!

Беседовала А. Холобесова

СОБЫТИЯ

Кажется, что мы знаем о свободе так много, что нового ничего не скажешь. III Новосибирская конференция ЕАРПП показала разнообразие взглядов на понимание того, что каждый из нас вкладывает в слово свобода.

Каждый доклад был насыщенным, емким, самобытным и вместе они гармонично дополняли друг друга, создавая токую вязь глубоких размышлений о том, может ли современный городской человек с избытком социальных связей, множеством внутренних конфликтов и внешних вызовов чувствовать себя свободным? И какого рода эта свобода.

Конференция позволила участникам раскрыться, творчески подойти к изложению своих идей о кризисах человека, живущего в современном обществе потребления, отчуждения от себя и погружения в виртуальный мир.

Обзор докладов читайте в увлекательном синопсисе Натальи Мазаловой.

В интервью Галины Гридаевой с председателем регионального отделения Новосибирск Ольгой Кравцовой – беседа о психоаналитическом движении в регионе, о том, как оно зарождалось и как развивалось в масштабе десятилетий, о личном росте и «слепых пятнах», о планах на будущее и о том, что психоанализ – это судьба.

Первая научно – практическая конференция ЕАРПП в Казани – важный шаг в развитии нашего профессионального сообщества. Тема конференции: «Соппротивление в индивидуальной и групповой работе» объединила специалистов разных регионов, которые участвовали в насыщенной программе: доклады, мастер-классы, дискуссии. Украшением конференции стало знакомство участников с психоаналитическим театром «Лаборатория отношений».



Свобода: взгляд психоаналитика



Понятие «победа» подразумевает вертикаль с победителем и побежденным. В условиях вертикали отношения строить сложно, поэтому в приоритете — построение горизонтальных связей и отношений.



Мазалова Наталья Александровна

- Психолог, психоаналитик
- Член ЕАРПП (Россия, РО-Новосибирск) и ЕСРР (Vienna, Austria)

Вы когда-нибудь бывали на вкусной конференции? Где каждый доклад является отдельным, насыщенным и питательным блюдом, и в то же время все доклады, дополняя и оттеняя друг друга, гармонично сочетаются? Такие конференции делают нас мудрее, компетентнее, укрепляют личную и профессиональную идентичность. Получив доступ к этому бесценному материалу, я растерялась... Что выделить, если так много нового и свежего? Что главное, а что второстепенное, ведь хочется отведать и первое, и второе, и третье?

11 и 12 декабря 2021 года в Новосибирске прошла III конференция ЕАРПП на тему «Свобода: взгляд психоаналитика». Она собрала участников из Москвы, Санкт-Петербурга, Самары, Ижевска, Мурманска, Волгограда, Новосибирска, и даже из Черногории, конференцию можно считать практически международной.

С приветственным словом и размышлениями о понятии «свобода» конференцию открыла *Татьяна Владимировна Мизинова (Москва)*. Были обозначены основные вопросы будущей дискуссии: «Что мы вкладываем в слово „свобода“, за которым у каждого человека стоит свой ряд значимых представлений? Может ли человек быть абсолютно свободен? Возможно ли современному городскому человеку с избытком социальных связей, множеством задач, массой внутренних конфликтов и внешних вызовов, чувствовать себя свободным? Какого рода эта свобода? Как она динамически изменяется в столетиях? Неуверенность, тревога и отчужденность — самые актуальные

симптомы, с которыми и психоаналитики, и их клиенты живут последние 2 года с приходом пандемии. Безусловно, это влияет на внутреннее состояние и ощущение свободы. Цель конференции – поразмышлять вместе об этом, и, возможно, найти ответы хотя бы на некоторые вопросы.

Тимошкина Алина Алексеевна (Москва) в своем докладе «Цена победы в измерении свободы. Взгляд группаналитика» рассказала о нашей организации МОО ЕАРПП. Сегодня ЕАРПП опирается не на отдельную личность, а на Устав, Свидетельство, свое Имя, на мощный фундамент — Закон Российской Федерации. В настоящее время ЕАРПП насчитывает 480 человек, что на 200 человек больше, чем на старте. ЕАРПП создавалась как большая группа, в которой есть все соответствующие групповые феномены — групповая динамика, матрица, сопротивление, антигруппа и подгруппы, которые в здоровом формате представлены в виде региональных отделений и комитетов. В них имеется своя групповая культура, внутри и между ними возможны переговоры и договоренности.

Вы когда-нибудь бывали на вкусной конференции? Где каждый доклад — отдельное, насыщенное и питательное блюдо, и вместе они гармонично сочетаются, дополняя и оттеняя друг друга?
Я растерялась... Что выделить, если так много нового и свежего?
Ведь хочется отведать и первое, и второе, и третье.



Какова же цена этой победы? Достаточно высока, ведь понятие «победа» подразумевает вертикаль с победителем и побежденным. В условиях вертикали отношения строить сложно, поэтому в приоритете – построение горизонтальных связей и отношений.

Во время любого кризиса (революция, война, эпидемия, пандемия) большая группа переживает травматический раскол матрицы. Чрезмерные нагрузки в большой группе приводят к формированию сложных защит, одна из которых – раскол идеологии. Так, три года назад в нашем профессиональном сообществе случился кризис, который активировал три разнонаправленные тенденции: героизацию, маргинализацию и «великую депрессию». Часть коллег яростно боролась «за победу», другие грустили и оплакивали потери, а третьи держались в стороне по принципу: «моя хата с краю». Кризис завершился, и успешно. Следующая задача – заново сплотить группу. Организация живет и развивается, активно проводятся региональные конференции, работают комитеты ЕАРПП, создаются проектные группы для решения отдельных, локальных проблем. Очень важная часть работы по объединению сообщества – это использование группаналитической методологии, в частности – в завершении каждой конференции мы стараемся проводить большие группы. Это – ценный инструмент, позволяющий сформировать безопасное и профессиональное пространство, в том числе для проживания последствий кризиса и для объединения коллег.

Доклад Федорова Яна Олеговича (Санкт-Петербург) «Свобода и ассоциации: независимость психоаналитика в отношениях с анализантом, коллегой, обществом» получился очень личным и предоставил слушателям возможность задуматься о свободе и конфликтах вокруг неё в рамках тела, психики, профессии, общества. Размышления были о том, что на личную свободу влияет государство и его история, местность и этнос, семья с ее традициями, а также образование. На профессиональную свободу влияют обязательные требования организации, факультативные требования, мнения супервизоров, тренинговых аналитиков, супервизантов или анализантов, мнения лидеров и команд с их корпоративной этикой, а также статус в организации.

Ян Олегович спрашивает: «В чем же свобода, брат-аналитик?». И отвечает: «Я думаю, что свобода в амбивалентности, а не в расщепленности; в психоаналитической практике, где чувствуешь себя востребованным; в достатке, пока тот не становится целью; в возможности экспериментировать и сотрудничать; в вероятности выбирать из множества теорий «работающие», которые подходят отдельному психоаналитику. Важно найти свое место в организации. И даже внешние конфликты не делают нас плохими специалистами, но дают нам новый опыт устойчивости и проницаемости личных границ».

Доклад Савичевой Елены Петровны (Москва) «Свобода выбора. Есть ли она?» посвящен свободе внутри психоаналитического пространства в паре «аналитик – пациент». Как часто человек оказывается в ситуации выбора? Несколько раз в день. Есть

Человек думает не только
о «правильности» выбора,
но и о том, приведет ли выбор
к желаемой цели.

ли какой-то принцип, согласно которому человек делает единственный выбор? Да, есть. Человек думает не только о «правильности» выбора, но и о том, приведет ли выбор к желаемой цели. И человек тут же попадает в ловушку, потому что им руководят не только явные, но и скрытые бессознательные мотивы, которые все равно будут проявляться в поведении и влиять на итог. В зависимости от полученных результатов человек будет в последствии или доверять себе, или возникнет страх проявлять инициативу.

Правило свободных ассоциаций предоставляет пациентам полную свободу и является одним из условий контракта. Но так ли это? Например, у пациентов с навязчивыми мыслями возникает проблема с совестью; маниакальным пациентам не требуется поощрение говорить все то, что приходит им в голову; пациентам с психопатическими чертами данное правило включает зеленый свет для вербального отыгрывания. В этих случаях аналитик стоит перед выбором, как подать «основное правило» психоанализа.

Нередко аналитик может наблюдать, как в самом начале терапии пациенты, получая свободу говорить, переживают состояние растерянности, дезориентации, волнения. Казалось бы, вот она, желанная свобода, долгожданная независимость, делай, что хочешь, будь спонтанным. Но нет. Внутренний опорный объект пациента, который разрешает или запрещает движение мысли в определенном направлении, постепенно появляется в «свободном» пространстве психоаналитического кабинета.

Оказывается, в реальности свободно говорить не только невероятно трудно, но и невозможно. Возможно ли на самом деле говорить все, о чем думаешь, если действия сопротивления и вытеснения никогда не прекращаются? Это — мнимая свобода.

Елена Петровна вспомнила притчу про буриданова осла, который умер между двух стогов сена из-за того, что так и не смог сделать выбор. Ведь самое главное в выборе — это умение вовремя сказать «нет» и пережить отказ от того, что оба варианта одновременно невозможны. Доступность депрессивной позиции, отказ от всемогущества дают нам свободу делать выбор и принимать его последствия.

Гридаева Галина Витальевна (Самара) открыла свой доклад четверостишием Игоря Губермана:

*Всю жизнь готов дробить я камни,
Пока семью кормить пригоден.
Свобода вовсе не нужна мне,
Но надо знать, что я свободен.*

Свобода — в амбивалентности, а не в расщепленности;
в психоаналитической практике, где чувствуешь себя востребованным;
в достатке, пока тот не становится целью; в возможности
экспериментировать и сотрудничать; в вероятности выбирать
из множества теорий «работающие», которые подходят отдельному
психоаналитику.

и предложила участникам конференции найти ответы на следующие вопросы:

- Каковы определения и критерии этапа окончания терапии, преждевременного завершения терапии и обрыва терапии, что в них общего и каковы отличия?
- Что происходит в аналитической паре, если пациент обрывает терапию: что переживает при этом пациент, что чувствует в такие моменты аналитик?
- Каковы признаки критических периодов в терапии, когда вероятны обрывы?
- Обида в психоаналитической паре и ее влияние на преждевременное прекращение терапии.

Галина Витальевна дала определение: «Обрыв терапии или преждевременное прекращение терапии — это внезапный односторонний отказ со стороны пациента от посещения запланированной терапии». Обрыв ожидаем и возможен со стороны следующих пациентов: с пограничным расстройством личности, от нарциссически организованных пациентов, от злоупотребляющих психоактивными химическими веществами, от лиц с примитивными защитными механизмами и доэдипальной патологией, от пациентов с ранним длительным молчанием или с опытом прерывания терапии с предыдущими терапевтами. Обрыв может быть истинным, «ложноположительным» (когда кажется, что терапия прервана, но сохраняется аналитический объект) или «ложноотрицательным» (когда кажется, будто терапия завершена по обоюдной договоренности, но на самом деле это не так и в психотерапевтической паре много недосказанности).

Также тема преждевременного завершения терапии исследовалась с точки зрения стадии психотерапевтического процесса – когда именно происходит обрыв терапии, и что мы можем сделать для профилактики обрыва.

Галина Витальевна закончила доклад фразами: «Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого человека», «Если есть совместные договоренности и диалог, то это — свободный выбор двоих людей». А также добавила, что «если отношения прекращаются в одностороннем порядке, то имеет место истинный обрыв и отыгрывание ранних травм, что является травматичным для обеих сторон, так как это и есть навязчивое повторение».

«Наивно полагать, что мы свободны», — говорит в своем докладе *Дуплинская Дина Геннадьевна (Черногория)* на тему «Свобода от желания свободы». Свободен ли человек от событий своего прошлого, от ожиданий в настоящем и от беспокойства о будущем? Разве нет ощущения давления времён? Разве мы свободны от ощущения себя во времени? «Здесь и сейчас — набившее оскомину выражение, но так и не достигнутое состояние», — метко подмечает Дина Геннадьевна.

Еще Спиноза говорил, что *люди заблуждаются, считая себя свободными; они осознают свои желания и стремления, но не причины, которые заставляют их желать и стремиться к чему-то, напоминают о детерминированности различных областей человеческой психики — биологической, социальной и индивидуальной — от которых никто не свободен.* Да, люди зависимы от естественных законов природы. Да, они подчиняются гласным и негласным законам социальной среды. Да, они находятся во власти того языка отношений, который когда-то им предложили.

Люди заблуждаются, считая себя свободными; они осознают свои желания и стремления, но не причины, которые заставляют их желать и стремиться к чему-то, напоминают о детерминированности различных областей человеческой психики — биологической, социальной и индивидуальной, от которых никто не свободен.

Не свободен ни пациент, ни аналитик. Пациент стремится освободиться от гнета прошлого, а психоаналитик имеет надежду помочь пациенту перестать быть пленником минувших событий посредством регресса.

Психоанализ — это этическая практика, в рамках которой аналитик в кабинете всегда выбирает жизнь, а не смерть; любовь, а не ненависть; правду, а не ложь, понимая и принимая при этом существование и того, и другого.

Дина Геннадьевна соглашается со словами Антонино Ферро: «Аналитик — это комментатор текста пациента, это историк клинического случая. В этом смысле психоаналитик — это не предок, а потомок пациента. И как гарант сеттинга, и как гарант переноса, аналитик является чаще всего родителем. Вернуться вспять и исправить прошлое невозможно, можно только анализировать». «А значит мне, — продолжает Дина Геннадьевна, — легче освободить себя как аналитика от желания вторгаться в жизнь пациента и яснее понять высказывание Биона о том, что у аналитика не должно быть ни памяти, ни желаний».

Дина Геннадьевна завершает свой доклад словами: «Конструкт родился такой: субъект, априори, не свободен, мотивирован ощущением неволи искать и думать. Он обращается к психоаналитику на стадии страдания, предполагая, что у аналитика есть инструмент обнаружить себя «здесь и сейчас». И в длительном процессе терапии он оставит попытки игнорировать существование бессознательного и, приняв ограничения суперэго, вдруг сможет осознать свою несвободу. И в этот момент желание стать свободным уже не управляет им. Свобода — не столько способность, сколько процесс. Закончу словами Мишеля Фуко: «Свободен тот, кто свободен от самого себя».

«Бегство мимо свободы» — так называется доклад *Львова Дмитрия Михайловича (Самара)*, в котором он предлагает слушателям взглянуть на все человечество как на одного клиента, хотя масштаб обсуждаемой группы огромен — около 8 миллиардов человек¹. Для исследования данного «клиента» и его свободы можно применить классический метод, который используется на начальном этапе психотерапии: собрать анамнез, описать симптом, исследовать среду обитания, сформировать гипотезу и определить терапевтические цели.

Клиент обратился с проблемой хронической фрустрации в отношениях со свободой и говорит, что «чем большую свободу получает человечество, тем меньше её у каждого отдельного человека», «свобода — это реальная власть делать определенные вещи,

1 <https://www.worldometers.info>

поэтому требования свободы — это требования и власти, однако, чем громче человек кричит о свободе, тем неохотнее он ее терпит, поэтому для него нет ничего невыносимее свободы, и, выбирая между свободой и бутербродом, человек обязательно выбирает бутерброд».

Запрос клиента. Что первично: объективная реальность или субъективная чувственность? Что есть правда: происходящее со мной или мое восприятие происходящего? И как оставаться собой, будучи как все?

Из рассказов о жизни очевидно, что клиент предпочитает борьбу и противостояние. Почему так? Потому что одного доброго слова недостаточно, а вот с помощью доброго слова и пистолета у него получается намного лучше.

Как выглядит среда обитания клиента? Мир, в котором обитает клиент, прекрасен, но полон кризисов.

Кризис ценностей — мир клиента противоречив и неоднозначен, в нем все подвергается сомнению и критике, и даже сомнения и критика подвергаются сомнению и критике. В его мире патология нормальна, а норма патологична. Прежние грехи и пороки задают тон и стиль, а достоинства высмеиваются и принижаются. Правды нет, но есть множество правдивых правд, каждая из которых подлинна. В душе все так же противоречиво, как и во внешнем мире.

Кризис культуры можно расценить как кризис постпостмодернизма. Царствует меркантилизм и собственнические идеалы. Но это лишь вершина айсберга. В глубине происходят более сложные и серьезные процессы. Если модернизм отрицал бога, то постпостмодернизм говорит, что бог не просто умер, а что его никогда и не было. Тысячелетия традиций религии отправляются на свалку, а в эту пустоту направляется хаос и порождает эстетику ужаса: блистательного, завораживающего и бессмысленного. Ничто, отсутствие, бессмыслица — центральная тема искусства, и человеку нет места в этой эстетике. Человек интересен тогда, когда он может быть полезен. Лучано Паваротти и Ольга Бузова теперь равноценные деятели культуры. Культура — сама по себе, человек — сам по себе.

Идеологический кризис. Экономическая и политическая жизнь пасуют перед вызовами реальности. Отказывают абсолютно все механизмы регулирования. Контакт между властью и обществом минимален. Чем выше уровень среднестатистического гражданина, тем очевиднее разница между богатыми и бедными. Чем свободнее рынок, тем невыносимее его условия. Чем лояльнее и либеральнее режим, тем выше уровень напряжения в обществе. Чем авторитарнее и деспотичнее, тем общество независимее. И в обоих случаях на него никак нельзя положиться.

Чем большую свободу получает человечество, тем меньше её у каждого отдельного человека.

Аналитик — это комментатор текста пациента, это — историк клинического случая. В этом смысле психоаналитик — это не предок, а потомок пациента.

Экологический кризис. Мир меняется, природные катаклизмы и катастрофы

Сейчас вся наша свобода сводится к тому, чтобы иметь право нарушать родительские запреты. Мы как будто ждем, что нам разрешат то, что прежде запрещали. И все это не про свободу. Это — бегство мимо свободы.

преследуют человечество. И так во всех сферах: от загрязненности воздуха до истощения недр. Как говорит сам клиент, у него складывается ощущение, что планета хочет стряхнуть его со своей поверхности.

Терапевтическая гипотеза: совокупный анализ полученных данных не оставляет сомнений, что мы имеем дело с пограничным клиентом. В контрпереносе переживается высокоамплитудная гамма противоречивых чувств: от сочувствия и почти слезной нежности до раздражения и смертельной ненависти. Помимо этого, наблюдается устойчивая тревога, ощущение угрозы физической целостности при внешнем кажущемся благополучии. В отношениях «здесь и сейчас» нет ничего угрожающего, и от этого наваливается странная растерянность и непонимание, что с этим делать: спасать или спастись.

Терапевтические цели. Одной из задач, которую предстоит решить человечеству, — научиться самостоятельности и автономности, чтобы быть эффективным и удовлетворенным. Ему необходимо научиться самостоятельно о себе заботиться, самому создавать молоко, а не выгрызть его из материнской груди. Не выкачивать и выкорчевывать необходимое из окружающего мира и других людей, а создавать ресурс: когда индивидуально, а когда и кооперируясь с другими на принципах взаимовыгодного обмена. Важно научиться находить замещающие объекты, договариваться с ними.

Дмитрий Михайлович считает: «Сейчас вся наша свобода сводится к тому, чтобы иметь право нарушать родительские запреты. Мы как будто ждем, что нам разрешат то, что прежде запрещали. И все это не про свободу. Это бегство мимо свободы».

В следующей работе «Традиционный и современный уклад жизни: свободны ли мы в сегодняшнем мире?», автором которой является Людмила Салтанова (Новосибирск), представлены размышления о власти бессознательного в традиционном и современном обществах. Она попробовала провести параллели между практикой психоанализа в кабинете между аналитиком и анализантом и обрядовыми комплексами.

Традиционная картина мира представлялась нашим предкам в двух мирах: «этот свет» и «тот свет». И если с пониманием «этого света» все более-менее понятно, то «тот

Сама практика психоанализа, как поиск понимания и договоренности между сознательными и бессознательными частями психики, решает ту же задачу, что и обряд в традиционном обществе.

свет» представлялся местом обитания высших сил, мифических существ, предков, персонифицированных сил природы, наделенных властью над «этим светом». С помощью обрядов, календарных или семейных, «этот свет» вступал в диалог с «тем светом» по принципу «ты мне — я тебе» с целью договориться о помощи или о невреде. Так возник регламентированный договор между социумом и некими высшими силами, направленный на выживание, процветание и снятие тревожности общества.

«Этот» и «тот свет» в некотором смысле напоминает сознательные и бессознательные психические процессы. Разве «этот свет» не похож на эго, обращенное в социум и тестирующее реальность? Разве «тот свет» не аналогичен ид и супер-эго, как сосредоточию тех самых мифических существ, памяти предков и высших сил, которые пугают, завораживают и находятся вне нашей власти? И сама практика психоанализа, как поиск понимания и договоренности между сознательными и бессознательными частями психики, решает ту же задачу, что и обряд в традиционном обществе.

Например, кое-где до сих пор сохранились святочные обряды, при которых колядующие представляют собой мифические силы и обходят всю деревню. А общее сжигание коляды и масленицы? А праздник жатвы всей деревней? Что это, как не групповая рамка со своими правилами, которые строго исполняются? Это ли не контейнер для отреагирования существующих чувств?

Травму можно понимать как неудачу в том, что выразительными средствами, которые используются психикой (метафорой и метанимией) приходится выразить нечто, что существует только в этой выразительной форме и всегда не соответствует тому, что оно пытается изобразить.

Однако, есть разница, и она весьма существенна. В традиционном обществе в обрядах участвовала вся деревня, это — универсальный опыт, через который должен был пройти человек (даже вне зависимости от своего желания). Сегодня мы лишились многих обрядов, а главное — лишились этой обязательности, неизбежности прохождения обрядов. Но, освободившись от принуждения обряда, стали ли мы свободнее и гармоничнее? Психические задачи, которые помогал решать обряд, остаются без универсальной практики решения. Их приходится решать каждому в одиночку, вне традиции. Психоаналитическая практика, терапия — один из способов решить задачи перехода, договора между «тем» и «этим» светом, между бессознательными мотивами, требованиями и сознательным представлением о себе.

Людмила Салтанова заключила, что невозможно ответить на вопрос, насколько традиционный человек был свободнее или несвободнее современного человека от власти бессознательного. Тем не менее, у него были индивидуальные и общественные инструменты взаимодействия с бессознательным, в отличие от современного человека, живущего в современном обществе потребления, отчуждения от себя и погружения в виртуальный мир.

Целью психоанализа является обнаружение повторяющихся тем и сюжетов, чтобы «расколдовать» повторяемость, снять зачарованность сюжетом и в результате выйти из череды повторений.

Доклады специалистов лакановского направления подобны струе свежего воздуха. Одним из таких стал доклад *Зайцева Константина (Новосибирск) «Психоанализ как практика свободы»*, который начинался со слов: «Во время изучения темы «Этика психоанализа» пришло приглашение к участию в этой конференции на тему «Свобода». В тот момент я был поражен фразой Ж. Лакана: «Что мы в психоанализе ищем, как не истину? Истину, которая сделала бы нас свободными?». Мне захотелось порассуждать об этой фразе. О какой истине идет речь и как она может сделать человека свободным?».

Константин Зайцев вспоминает, что психоаналитическая практика возникла как столкновение со страданием — неким аналогом боли, терпения и несвободы. Так же мы сталкиваемся с повторением того, чего не хотелось бы говорить и делать — с навязчивым повторением страдания, что Ж.Лакан назвал «автоматом».

В чем же причина повторений? Традиционно считается, что причиной является травма, и эта мысль восходит к Фрейду. В докладе Константина появляется гипотеза, что травмирующее событие — это некая неудача, это что-то, что не сбылось и поэтому оно повторяется и требует сбыться.

Фрейд в образовании бессознательного (в симптоме, в сновидении, в оговорке) обнаруживает неудовлетворенное желание и истину. Также Фрейд утверждает, что лучшей моделью для бессознательного является модель сновидения, содержанием которого является изображение желания субъекта в неузнаваемой форме вследствие зашифровывания его цензурой. Лакан предлагает помыслить об этом иначе. А если желание — это нехватка, желание чего-то еще, чего не существует? И тогда содержание сновидения — это уже не результат действия цензуры, а попытка найти изобразительные и выразительные средства, чтобы эту нехватку представить каким-то образом.

Фрейд говорит о сгущении и смещении как изобразительных средствах сновидения. А Лакан указывает, что они точно соответствуют лингвистической метафоре и метонимии, как двум видам изобразительных средств, открытых в исследовании языка. Лакан развивает до предела фрейдовскую логику.

Бессознательное терпит неудачу в попытке обрести существование, т. е. желание. Травму можно понимать как неудачу в том, что выразительными средствами, кото-

рые используются психикой (метафорой и метанимией) приходится выражать нечто, что существует только в этой выразительной форме и всегда не соответствует тому, что оно пытается изобразить. Это и есть первооснова расщепленности субъекта, которую открывает Фрейд,

Что мы в психоанализе ищем, как не истину? Истину, которая сделала бы нас свободными.



и это является открытием психоанализа. Фрейд прямо говорит, что расшифровка сновидения — это расшифровка ребуса и это текст, а не кинофильм.

И в докладе Константина Зайцева появляется вторая гипотеза: единственная причина травмированности человека — это использование им языка, расщепленность вследствие этого и травмированность им же.

Например, мир младенца выступает как нечто сплошное. Задача ребенка — научиться разделять, что в этой сплошности принадлежит ему, а что принадлежит маме, внешней реальности. Получается, что означающее — это та психическая структура, которая отвечает за проведение этой границы, метит её. Точно так же — в известном примере Фрейда о ребенке, который играет с катушкой в отсутствии мамы. Его игра сообщает о том, что малыш пытается провести границу между тем, что есть где-то там и есть где-то здесь, есть я и есть не я, есть сейчас и есть потом и т. д. Что есть различие как таковое. Таким образом, означающее, как элементарная единица языка, проводит разрез или выполняет функцию разреза в психической реальности младенца. А это и есть травма, которая заставляет нечто повторяться.

Если посмотреть на практику психоанализа со стороны, то мы можем увидеть, что задача психоаналитика — организовать процесс таким образом, чтобы пациент

Свобода непосредственно
связана с ограничениями.
В этой диалектике и развивается
психика. Если не присутствует
хотя бы один из этих полюсов,
то нет конфликта, нет и развития.

сам научился слышать и видеть навязчивое повторение своего страдания, которое важно ухватить в своей речи. Но это не так-то просто услышать, как кажется. Это — удача, когда повторение удастся заметить, точно также, как оговорку или как сновидение.

Из самого термина «психоанализ» следует, что анализ — это расщепление, разложение на составные части. И важно учитывать еще два обстоятельства: 1) аналитик в кабинете имеет дело только с речью пациента; 2) субъект предстает как субъект означающего, как подданный того, что под означающим расположено, т.е. такого означающего, в которое он впервые вписывается после рождения в речь другого, в речь матери, например.

Целью психоанализа является обнаружение повторяющихся тем и сюжетов, чтобы «расколдовать» повторяемость, снять зачарованность сюжетом и в результате выйти из череды повторений. И именно в этом смысле о психоанализе можно говорить как о практике свободы.

Доклад *Светланы Автономовны Аулкиной (Самара)* на тему «Судьбы свободы: поиск новых смыслов в аналитическом процессе» предлагает размышлять о свободе, как о внутренней потребности наших пациентов, и о том, как они её реализуют. Кто-то переживает ее как телесную потребность вырваться из зависимости и освободиться от пут; кто-то связывает свободу с деньгами; кто-то постигает свободу в борьбе и т. д. И все же,

Переживание свободы имеет мощную телесную составляющую — это влечение, это драйв. Тело постепенно высвобождается он нарциссического морока, от недифференцированности собственного психического аппарата, в котором нет возможности опереться на собственный опыт и услышать себя, чтобы использовать свои ресурсы и реализовывать свои собственные желания.

какие условия в процессе развития психики рождают переживания и осмысленность свободы? Как в терапевтическом процессе происходит наделение новыми смыслами в такой важной категории, как свобода?

Наши пациенты обычно образованы, адаптивны, двигаются по карьерной лестнице и при этом имеют множество проблем в близких отношениях. В терапии они стараются, исправно ходят и платят, выдают набор жалоб и формулируют «правильные» задачи для терапии, но им сложно дается символизация и рефлексия, они подспудно ожидают от аналитика действий, советов, решений. Их частый запрос на терапию: а что мне с этим делать? Это — своеобразное проявление нарциссически-организованных пациентов, которых сейчас достаточно много в наших кабинетах.

Бессознательно испытывая нужду в матери, эти пациенты нередко находят себе виртуальных матерей, грандиозных в своих обещаниях. Такая мать учит, как прокатать

Возможно ли на самом деле говорить все, о чем думаешь, если действия сопротивления и вытеснения никогда не прекращаются? Это — мнимая свобода.

женственность/мужественность, как найти жену/мужа и построить отношения, как структурировать досуг, как быть эффективным и избавиться от прокрастинации и т. д. Такая мать безгранична, психотична или погранична, дает взаимоисключающие советы. И, в отличие от живой, ее можно быстро выключить или даже найти другую. Полная свобода — можно регулировать общение так,

как хочется. Можно даже поменять пол, возраст и прочее.

Эго таких пациентов мечется в поисках решения, ищет ответы на вопросы, собирает разные мнения, но ни один совет не утешает жажду, не снимает нарастающую тревогу, лишь анестезирует на время. Это похоже на тревогу младенца, который ищет сосок матери, чтобы успокоиться, но, поймав его ртом, понимает, что это — совсем не то, что ему нужно, это — не та пища. Потому что, это — не физический голод, а эмоциональный. Это — голод по присутствующей матери, которая могла бы ограничить, помочь ребенку переварить его состояние, обозначить и назвать его словами и, согласно Бionу, перевести недифференцированные бета-элементы в альфа, тем самым сконтейнировать, накормить близостью и утешением. Так, в постоянном взаимодействии, в относительной свободе и безусловных необходимых ограничениях, шаг за шагом формируется функция самоутешения и заботы о себе, происходит необходимая дифференциация и рост психического аппарата.

Функция заботы о себе, как пишет Генри Кристал в своей книге «Интеграция и самоисцеление: аффект, травма и алекситимия», необходима для развития сильного эго, что выражается в его способности удерживать напряжение. При нарушении данной функции человек испытывает затруднения в познании базовых сфер аффекта и проявлении своего воображения, т. е. символизации и способности свободно ассоциировать. Но свобода непосредственно связана с ограничениями. В этой диалектике и развивается психика. Если не присутствует хотя бы один из этих полюсов, то нет конфликта, нет и развития. При отсутствии свободы психика связана с чрезмерным контролем, и в отсутствие ограничения она приходит к хаосу.

Свобода является врожденным правом и имеет телесное начало. И действительно, в процессе родов активны тела обоих участников: тело матери желает освободиться от младенца, а младенец желает вырваться из материнской утробы на свободу. В своей работе «Влечения и их судьба» Фрейд писал о биологическом взгляде на психическую жизнь, где влечение находится между психическим и соматическим, психические раздражения исходят из тела и проникают в психику, и работа психики происходит в соответствии с телом. То же самое в полной мере можно отнести к переживанию свободы.

Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого человека.

О расстройстве функции символизации может сигнализировать путаница в значениях и смыслах, в том числе и в понятии «свобода». Причиной такой задержки может быть остановка поддерживающего окружения, как, например, при нарциссических расстройствах, при тяжелых состояниях или в результате психической травмы. Первоначальный смысл, писал Винникотт, рождается в спонтанной детской игре, где ребенок делает то, что нравится, использует свое воображение, наделяет пространство внутренних процессов своими смыслами и значениями, что является основой для сложных смысловых конструкций во взрослом возрасте. Это — одновременно и телесное, и психическое переживание. Так, спонтанная детская игра создает условия для рождения первоначальных детских смыслов и превентивных желаний.

Из вышесказанного вытекают некоторые терапевтические условия для нового осмысления свободы. Во-первых, это — установление контакта со своей детской частью и создание условий для игры в анализе, ведь психотерапия происходит в перекрестном наложении поля аналитика и поля пациента, и в этом пространстве рождаются новые значения и смыслы. Что-то говорит пациент — аналитик продолжает, что-то признает аналитик — продолжает пациент и т. д. Так постепенно происходит обучение символизации. И во-вторых, в аналитическом процессе важны контейнирование, отзеркаливание и эмоционально-корректирующий ответ. Ребенок, у которого нарушены смыслы и нарушена функция осознания свободы и ограничений, получал неверный эмоциональный ответ от матери или от лиц ближайшего окружения. Постепенно в терапии с помощью корректирующего эмоционального ответа внутри психического аппарата формируются те структуры, которые не были сформированы в результате нарушения материнской функции.

Английский психоаналитик Джан Виннерс разделяет *работу с переносом* и *работу в переносе*. Работа с переносом предполагает стандартную работу, когда мы анализируем и интерпретируем перенос, когда говорим о нем и используем наши стандартные техники. А работа в переносе — это об эмоциональном корректирующем ответе, когда рядом с пациентом мы даем ему то, чего ему не хватало: иногда это — ограничение, иногда это — любовь, иногда это — восхищенный взгляд, заинтересованный взгляд, которого не хватало ребенку, когда он рос во взаимоотношениях с собственной матерью, поглощенной своими переживаниями и фантазиями.

Светлана Автономовна представила слушателям несколько визуальных образов, символизирующих свободу. Первый — это памятник «Порыв» из Филадельфии (США), автор Зенос Фрудакис, в котором он через камень передает вольность души и свободу тела. Второй — это изображение скульптуры 8-метровой высоты «Символ свободы. Странник», расположенной во Франции, на лазурном берегу Антиба, автор Жом Планс.

Памятник «Порыв», с точки зрения Светланы Автономовны, отображает важные психотерапевтические процессы: поиск осмысленной свободы и внутренних метаний в начале терапии, в постепенном высвобождении из недифференцированного состояния, вырывания из внутренних оков, пут и переживание эйфории. Переживание свободы имеет мощную телесную составляющую — это влечение, драйв. Тело постепенно высвобождается от нарциссического морока, от недифференцированности собственного психического аппарата, в котором нет возможности опереться на собственный опыт и услышать себя, чтобы использовать свои ресурсы и реализовывать свои собственные желания.

Вторая скульптура — «Символ свободы. Странник» состоит из букв. «Можно предположить, — говорит Светлана Автономовна, — что состояние осмысленной свободы рождается в осознанном символическом пространстве, где много названного и понятого, где выборы исходят из собственной идентичности, из собственных желаний и потребностей, в том числе, вырастают из собственного тела. Изображений свободы достаточно много. Часто они связаны с прорывом и с изменением состояния».

Конференция раскрыла понятие «свободы» с необычных сторон. Есть над чем задуматься, поразмышлять, поговорить, сделать выводы. Мы вместе размышляли о бессознательных ограничениях, об ограничениях в психоаналитической паре, об ограничениях в связи с пандемией; о свободе выражать себя и быть собой, несмотря на ограничения, но учитывая их. Мы говорили о несвободе свободных ассоциаций, об их детерминированности. Мы сравнивали человека, живущего в традиционном обществе, с его жестким укладом и обязательными обрядами, и человека современного, живущего «на свой страх и риск» без опоры на традиционные общественные институты. Тема всегда оказывает влияние на докладчиков и слушателей. Конечно, каждый участник вынес свои смыслы, выделил свои ключевые моменты, сделал свои открытия. Тем не менее, можно выделить общую идею, отчетливо звучащую во многих докладах и обсуждениях: мы можем ощутить себя свободными, добровольно приняв ограничения и внутренне согласившись с их необходимостью. Рамка ограничивает и одновременно создает пространство, внутри которого можно быть свободным. Отсутствие рамки не освобождает, а дезорганизует человека.

Новосибирская конференция позволила участникам раскрыться, творчески подойти к изложению своих идей, показала всё разнообразие взглядов на такие, казалось бы, понятные и известные, но одновременно закрытые и сложные процессы. Доклады вызвали желание комментировать, задавать вопросы, размышлять, обсуждать на круглом столе.

Атмосфера конференции была тёплой и поддерживающей.

Такие конференции обязательно должны собирать большее количество участников, ведь это только кажется, что мы о свободе знаем все.



Про жизнь во всех смыслах





Кравцова Ольга Витальевна

- Психолог, психоаналитик
- Специалист ЕАРПП (Россия, РО-Новосибирск) и ЕСРР (Vienna, Austria)
- Председатель РО-Новосибирск ЕАРПП
- Член Правления ЕАРПП

– Ольга Витальевна, расскажите нашим читателям, когда и как зародилось психоаналитическое движение в Новосибирске

– В далеком 1998 году выпускники второго набора Восточно-Европейского Института Психоанализа, в числе которых был Сергей Анатольевич Конищев, организовали Межрегиональную Общественную Организацию: «Сибирская Ассоциация Психоаналитиков» (САП), которая развивала психоанализ в регионе в течение многих лет. В 1999 году открывает свою работу «выездной курс» ВЕИПа, который обучил около 30 психоаналитиков. Некоторые студенты этого проекта по сей день составляют костяк нашего регионального отделения: Волкова Н.С., Колпакова Е.А., Брагина И.Г., Еремина И. М., Кулябина Ю.А. Затем в августе 2000 года в Новосибирске открывается «Сибирский Институт Психоанализа», который обучает студентов до сих пор.

Через 10 лет было создано Региональное Отделение ЕКПП-Россия, первым председателем которого был избран Сергей Анатольевич Конищев. Таким образом, деятельность САП и РО-Новосибирск тесно переплетается, совместно проводятся обучающие семинары, образовательные программы и курсы повышения квалификации. Новосибирск посетили Харольд Стерн, Александр Непомнящих, Наташа Зальцман, Маркус Фай, Каролин Эльячефф, Жислен Спикёр, Владимир Александрович Медведев, Дмитрий Сергеевич Рождественский, Андрей Иванович Куликов, Змановская Елена Валерьевна и Мария Дмитриевна Машовец - специалисты разных направлений психоанализа.

События последнего времени столкнули нас с тем, что привычное, как воздух, ощущение свободы стало, как воздух, необходимым.

– Какая долгая и насыщенная история у вашего регионального отделения

– Да, нашему РО в этом году исполнится 22 года. За время работы у нас было 4 председателя: Конищев Сергей Анатольевич, Бардакова Ирина Владимировна, Зулина Елена Алексеевна и я, Кравцова Ольга Витальевна. На данный момент в нашем отделении 29 человек. Менялся количе-

ственный состав, менялись формулировки, но дух новосибирского регионального отделения всегда оставался неизменным, говорю это с гордостью. За время работы проведено множество семинаров, обучающих программ и конференций. Надеюсь, что в масштабе десятилетий история нашего РО только начинается.

– Отдельно хочется поговорить про ваши замечательные конференции. Для чего вы их организуете? Как выбираете тему?

– Конференции дают возможность людям нашей профессии делиться опытом, знаниями и эмоциями. Помимо новой информации бесценно как раз спонтанное проявление, живое общение, дискурс, в котором можно и нужно выражать личное мнение. На конференциях профессиональная нейтральность уступает место жарким обсуждениям, шуткам, грусти, рефлексии и благодарности.

Темы выбираем сами, обсуждаем их на общих собраниях и Правлении регионального отделения. Каждый может предложить тему, и мы стараемся выбирать наиболее актуальные, в которых отражены общественные тенденции.

– Почему именно тема свободы вас заинтересовала в 2021 году?

– События последнего времени столкнули нас с тем, что привычное, как воздух, ощущение свободы, стало, как воздух, необходимым. В тех или иных сферах жизни мы ощутили его нехватку. Глобальные изменения в мире, пандемия, закрытые границы, новый для многих онлайн-формат работы – все это хотелось обсудить. География участников, которые откликнулись на заявленную тему, поражала: Москва, Санкт-Петербург, Самара, Ижевск, Мурманск, Волгоград, Новосибирск, Черногория. Интересные доклады затронули различные аспекты понятия «свобода»: свобода в паре, свобода выбора, свобода в профессии, свобода выбора собственной идентичности, свобода в современном мире относительно традиции. Красной нитью проходила тема свободы самого психоаналитика. Дискуссии, которые развернулись в докладах, были продолжены в обсуждениях на Круглом Столе. Большая группа, как это обычно бывает в Новосибирске, была тёплой и поддерживающей.

Избитая фраза про эпоху перемен стала очень уж актуальной: «не дай нам Бог жить в эпоху перемен». Мечты и планы сейчас одни: сохранить профессию, практику и преемственность.

– Какие у вас планы на будущее?

– Мы с вами проживаем очень непростое время, избитая фраза про эпоху перемен стала очень уж актуальной: «не дай нам Бог жить в эпоху перемен». Мечты и планы сейчас одни: сохранить профессию, практику и преемственность.

Планируем провести IV Межрегиональную Конференцию в очном и онлайн формате, тема пока обсуждается.

– Интересна ваша личная история – как вы пришли в профессию?

– Сколько себя помню, меня интересовал человек во всех его проявлениях. Этот интерес привёл меня на исторический факультет, по первому образованию я – культуролог. Движение в сторону психологии было вопросом времени. Психоанализ покорила глубиной, деликатностью и безграничностью, это – особое знание на стыке наук, изучаемых мною прежде. Путь в Новосибирское психоаналитическое сообщество был витиеват и проходил через Санкт-Петербург, в буквальном смысле. На момент поступления в Восточно-Европейский Институт Психоанализа единственным знакомым мне аналитиком в Новосибирске был мой собственный психоаналитик. Таким образом, первыми появились коллеги и друзья из других городов, с которыми мы сотрудничаем и поддерживаем тёплые отношения до сих пор.

Сообщество коллег, объединённых общими смыслами – мощная незримая поддержка за нашими плечами, которую мы ощущаем всегда. Ее отсутствие сильно ослабляет любого специалиста, ведь во всем важен баланс.

Оглядываясь назад, понимаю, какую важную роль профессиональное сообщество играет в становлении специалиста. На втором курсе я вступила в ЕСПР, чуть позже в САП, где меня приняли очень тепло и поддержали. Познакомилась с замечательными новосибирскими специалистами, с которыми рука об руку мы идём и по сей день. Председателем РО я стала неожиданно для себя в феврале 2018 года, помню обращённые ко мне взгляды коллег и слова: «мы поддержим». Я очень благодарна своим друзьям и коллегам, мы многое прошли вместе и это было непросто.

– Что вам нравится в нашей профессии?

– Наша профессия – про жизнь во всех смыслах, именно этим она так интересна и ценна. Сложность, но вместе с тем и огромная польза профессии в том, что нужно постоянно развиваться, откликаться на современные тенденции, расширять кругозор, для понимания языка и смыслов другого, независимо от его социального статуса, профессии, вероисповедания, политической и гендерной идентичности. Работа психоаналитика естественным образом не позволяет оставаться ригидным, развивает чувствительность, гибкость и толерантность. Обнаруживаешь собственные «слепые пятна», это

Наша профессия — про жизнь во всех смыслах, именно этим она так интересна и ценна.

непросто, но очень эффективно для личного роста и развития. Другого пути для себя не представляю. И это – судьба.

– Какова, на ваш взгляд, роль сообщества и общения с коллегами в нашей работе?

– Для аналитика очень важна личностная устойчивость и профессиональная идентичность. Поэтому сообщество коллег, объединённых общими смыслами – мощная незримая поддержка за нашими плечами, которую мы ощущаем всегда. Ее отсутствие сильно ослабляет любого специалиста, ведь во всем важен баланс. Когда ежедневно находишься в стенах своего кабинета, один на один с пациентами, обязательно должно быть дополнительное коллегиальное пространство, где ты «один из многих равных». Это необходимое условие, которое невозможно переоценить, ведь люди – существа социальные. Да, в силу обстоятельств, теперь мы в очном формате видимся нечасто, но когда это происходит, эмоционального и интеллектуального заряда хватает на месяцы вперёд. Всех, кто читает это, призываю приезжать на Зимние Школы в Екатеринбург и на региональные конференции.

– Что вы хотите сказать начинающим специалистам?

- Пожалуй, для современных молодых специалистов и форма изложения советов должна быть современной. Чек-лист для начинающего психоаналитика:
- Начинайте собственный анализ как можно раньше. Нельзя понять анализанта, не побывав на кушетке.
- Посещайте супервизии, семинары и конференции.
- Не бойтесь начинать: все, кем вы сейчас восхищаетесь, тоже когда-то боялись.
- Не переставайте учиться.
- Ваши социальные сети говорят о вас громче, чем может показаться. Будьте нейтральны.
- И самое главное ... берегите спину!

Беседовала Г. Гридаева

Первая конференция в Казани



12-13 марта в Казани была проведена первая научно-практическая конференция по психоанализу: «Спротивление в индивидуальной и групповой работе». Для нашего региона - это важный шаг в формировании профессионального психоаналитического сообщества в Республике Татарстан. Сегодня это развитие обеспечивает инициативная группа психологов в Казани, но каждый регион развития однажды становится сильным региональным отделением ЕАРПП.

В рамках конференции психоаналитически ориентированные специалисты-практики прочитали девять докладов, провели большую группу, два мастер-класса и дискуссию. Украшением конференции стало знакомство участников с психоаналитическим театром «Лаборатория отношений». В конференции приняли участие 46 специалистов, онлайн-трансляция позволила расширить географию конференции.

Ведущие специалисты ЕАРПП поддержали конференцию и выступили с докладами.

Мизинова Татьяна Владимировна, к.с.н., Паст-президент и почетный член Европейской Ассоциации Развития Психоанализа и Психотерапии (ЕАРПП), привезла на конференцию увлекательный доклад о сопротивлении как точке изменений.

Самая насыщенная программа была у Тимошкиной Алины Алексеевны, к.псх.н., Президента ЕАРПП, Члена правления ЕСРР (Vienna, Austria). Алина Алексеевна начала конференцию, провела большую группу, а в докладе «Анти-группа как форма сопротивления в групповой терапии в онлайн пространстве» филигранно проанализировала динамику участников конференции, что вызвало живую и увлекательную дискуссию.



Савичева Елена Петровна, доктор психологии (Оксфордская образовательная сеть), Председатель РО-Москва ЕАРПП, увлекла участников конференции в размышления о стратегиях работы психоаналитика в «тупиковых» ситуациях.

Казанские психологи представили серьезные психоаналитические доклады, в которых делились своим практическим опытом. Благодаря Стрелковой Ралине Владимировне, магистру психологии, психоаналитически-ориентированному психологу, которая была ведущей конференции, представление докладчиков были дополнены интереснейшими историческими очерками развития психоанализа в Казани.

Фостируполо Х.Г. (Уфа) выступила с докладом «Соматический перенос – сонный аналитик». Тему «Спротивление аналитика в индивидуальном и групповом анализе» исследовали Валеева Ж.Н. (Сочи) и Гончаров В.В. (Москва). Гречко В.А. (Уфа) представил доклад «Первичная сессия. Спротивление контакту». Галаяутдинов Т.А. и Талдина А.С. (Казань) сделали доклад на тему «Спротивление клиента в его сновидениях». Во второй день слушатели конференции приняли участие в мастер-классе «Использование психического резонанса для снятия сопротивления», который провел Петрушин С.В. (Казань). Стрелкова Р.В. (Казань) выступила с докладом «Спротивление аналитика». Салихов А.А. (Казань) представил доклад «Спротивление как стадия алхимического процесса». Попов И.О. продолжил тему докладом «Спротивление психоанализу». Миназов Р.Д. (Казань) рассуждал на тему «Спротивление – миф или реальность?».

По сложившейся в ЕАРПП традиции в завершение конференции состоялась большая группа, в безопасном пространстве которой можно было рефлексировать, размышлять, делиться своими откликами и чувствами.

Говоря о казанском психоаналитическом прошлом, мы вспоминаем выдающегося психолога и врача-невропатолога, одного из основателей нейропсихологии в СССР, Александра Романовича Лурия, который изучал психоанализ в начале 20 века. В частности, почти сто лет назад, в 1923г. в Казани была опубликована его работа «Психоанализ в свете основных тенденций современной психологии», которая сегодня является ценным памятником истории российского психоанализа.

Психоанализ и психоаналитическая терапия в России развиваются, привлекают много одарённых и талантливых людей, творчество которых станет важнейшим фактором дальнейшего прогресса нашего профессионального сообщества. Рады приветствовать Казань в ЕАРПП, до встречи на второй научно-практической конференции в Республике Татарстан.



ДИСКУССИЯ

Составление конспекта сессии для супервизии – обязательная часть работы терапевта и невероятно трудная задача для начинающего аналитика. Сопротивление этому процессу практически не описано в профессиональной литературе, как и инструменты для его преодоления.

Исследуя метафору классической эстетики «искусство как зеркало», Бенджамин Робинсон описывает давление, которое испытывает терапевт из-за требования воспроизвести сессию как можно более точно и делает вывод о том, что метафора зеркала – угнетающая. Принципиально новая метафора эпохи романтизма – «искусство как источник света» – позволяет преодолеть контрпереносные сопротивления, но тоже имеет свои недостатки. Поэтому Робинсон предлагает метод, который, объединяя эти метафоры, помогает свободно написать творчески насыщенный и клинически точный конспект сессии. Статья «Сопротивление написанию конспекта сессии: о зеркалах, светильниках и других способах решения проблемы» была удостоена в 2016 году Студенческой премии Розики Паркер.



Соппротивление написанию конспекта сессии: о зеркалах, светильниках и других способах решения проблемы





Бенджамин Робинсон

- специалист по медицинской психотерапии и общей психиатрии для взрослых в Фондовом трасте Национальной службы здравоохранения Великобритании для Южного Лондона и больницы Модсли.
- Член Королевского колледжа психиатров (Royal College of Psychiatrists).
- Получил медицинское образование в Оксфордском университете (University of Oxford), где был удостоен премии Рэдклиффа, степень MSc и степень PhD в области неврологии в Университетском колледже Лондона (University College London) и степень бакалавра английской литературы в Биркбек-колледже Лондона (Birkbeck College, University of London).

Я смотрю на сессию
как на «бездонную пропасть
вселенскую».

НАПИСАНИЕ КОНСПЕКТА СЕССИИ: ВОПРОСЫ ПРАКТИКИ И ПРОБЕЛЫ ТЕОРИИ

Сессия заканчивается, дверь закрывается, наступает тишина. Терапевт садится за компьютер. Нужно что-то написать, не важно, нравится это терапевту или нет. Письменная составляющая есть в любом обучении, и супервизоры обычно ждут материал в письменном виде. Например, Сертификационный комитет Американской психоаналитической ассоциации опубликовал рекомендации по написанию заметок о сессии; без данного навыка аналитик не сможет совершенствоваться в профессии (Bernstein, 1992). В конечном счете эта традиция восходит к Фрейду: он называл написание заметок о пациентах «обрядом перехода во взрослую жизнь», помогающим закрепить успехи в обучении и развить самосознание человека как терапевта (Mahony, 2002). Сам Фрейд установил высокую планку для писательства: он получил Премию Гете по литературе и описывал клинические случаи настолько подробно и оригинально, что их анализируют как романы (Marcus, 1975).

Осознав, как много от меня ожидается, хочу сразу признаться моим супервизорам, коллегам, пациентам, профессии, частью которой я надеюсь стать: я не умею писать заметки о сессии. Я не принадлежу к тому счастливому большинству терапевтов, для кого составление конспекта – приятное времяпрепровождение. В отличие от коллег, которые в тишине

пустой комнаты вспоминают все происходившее во время недавней сессии вплоть до мельчайших деталей, я оказываюсь в ситуации, когда мозг закрывает мне доступ к материалу, едва лишь за пациентом закроется дверь. Я не могу написать удовлетворительный конспект: вспомнить, каким было приветствие, вспомнить чувство, нарастающее в тишине начала сессии, направление, которое избирает пациент, мой контрперенос, что я интерпретирую, как отвечает пациент – самую сущность терапии, кульминации мыслей и высказываний, уколы отчаяния и моменты откровения, все нюансы мимики и жестов – как будто ничего и не было. Я смотрю на сессию как на «бездонную пропасть вселенскую», по выражению Мильтона (Milton, 1976, с. 268). Действительно, признаюсь, что, подобно Мильтону, который в расцвете лет смотрел на мир уже невидящим взглядом и не мог записать «Потерянный рай», но продиктовал его полным пятистопным ямбом своим дочерям, я смотрю невидящим взглядом на сессию после ее завершения. Возможно, это то, что стоит подчеркнуть, и я нашел подходящие слова: я становлюсь «невосприимчив к сессии» (blind to the session). Или, допустим, я пришел не к священнику, а к доктору, и ищу не исповеди, а лекарства – тогда я болен «сессионной слепотой» (session blindness).

Я буду и ученым, и врачом,
и пациентом: необходимо понять
природу болезни, назначить
лечение и, в конечном счете,
выздороветь, чтобы успешно
написать конспект сессии.

Или, допустим, я пришел не к священнику, а к доктору, и ищу не исповеди, а лекарства – тогда я болен «сессионной слепотой» (session blindness). В своей статье я буду и ученым, и врачом, и пациентом: необходимо понять природу болезни, назначить лечение и, в конечном счете, выздороветь, чтобы успешно написать конспект сессии.

Что же представляет собой «сессионная слепота» и насколько она описана в психоаналитической литературе? Поиск в PEP-Web (с использованием терминов

«writing» (написание) и, в отдельном поиске, «process notes» (заметки о процессе), с дополнительными статьями, отобранными из ссылок в первоначальном поиске) выявил растущий объем работ по психоаналитическому письму в целом. Огден изложил свой метод написания статей, насыщенных теорией (Ogden, 2005). Питцер (Pizer, 2000) откровенно заявляет о своей тревоге по поводу самораскрытия. Вестин (Westin, 2008) говорит о «суровом суперэго», которое считает пустую страницу «недружелюбной». Кантrowиц (Kantrowitz, 2004) исследует этические последствия написания статей о пациентах для публикации. Элштейн (Alstein, 2016) открыто заявляет о своем желании вступить в ряды великих писателей-психотерапевтов. В статьях Булгерони и Панеллы (Bulgheroni and Panella, 2013), Герсона (Gerson, 1999), Шехтера (Shechter, 2003) и Стенссона (Stensson, 2001) представлены другие точки зрения. В перечисленных исследованиях содержатся ценные замечания, но все же внимание уделяется только одной цели – написанию аналитических статей для публикации – и не затрагивается обычная повседневная работа, которую должен выполнять каждый терапевт – составление заметок о сессии.

Однако было бы несправедливо утверждать, что по этой теме вообще ничего не написано. Бернштейн (Bernstein, 2008) глубоко осмыслил различные виды

клинического письма и предложил разграничить «заметки о процессе», которые отражают просто обмен репликами во время сессии, и «аналитический процесс», который помимо этого включает в себя формулировки, используемые терапевтом, и его чувства, лежащие в основе его интервенций (с. 436).

Я с огромным облегчением обнаружил, что, признавая заметки о сессии «фундаментально важными для преподавания и исследований в области психоанализа» и отмечая недостаточное освещение самого процесса написания в литературе, он также понимает «трудность» составления заметок о клиническом случае, предполагая, что, «поскольку общепринятый метод, который помог бы нам в письменном изложении клинических случаев, пока не разработан... клиническое письмо [может быть] унылым, непонятным, а иногда и травмирующим процессом» (Bernstein, 2008, с. 434). Для решения проблемы Бернштейн предлагает посетить его семинары (2008, с. 434). Действительно, Сюзан Фурман показала, что наставничество Бернштейна в области письма стало решающим фактором ее профессионального развития (Furman, 2006). В своей захватывающей и обнадеживающей статье Фурман говорит об удивительной свободе, которую она обрела как терапевт, научившись записывать аналитический процесс.

Тем не менее и метод Бернштейна, и его практическое применение Фурман относится не к сессиям, а к клиническим случаям. В отличие от написания заметок об отдельных сессиях разбор клинического случая представляет собой комплексную работу, в которой «оформленные описания... отбираются из множества взаимодействий и, возможно, тысяч страниц заметок, фиксирующих бесчисленные когнитивные, аффективные, интрапсихические и межпсихические события» (Bernstein, 2008, с. 437). Читая вдохновляющий отчет Фурман о записях клинических случаев, я чувствовал нечто среднее между ее американским оптимизмом и очень британской тоской, которая находит, когда надел не те сапоги для ноябрьской прогулки по Норфолк Броудз [Национальный парк Norfolk Broads в английских графствах Норфолк и Саффолк. Примечание переводчика]. Натертые ноги. Сырые носки. Да и сапоги насквозь промокли. Если я даже не могу элементарно записать, кто что сказал, как я могу надеяться уловить переплетения мыслей, чувств, теорий и человеческих отношений, скрывающихся за словами? У меня нет даже одной страницы

До сих пор никто не изучал сопротивление написанию конспекта сессии и не предлагал способы его преодоления.

Поскольку общепринятый метод, который помог бы нам в письменном изложении клинических случаев, пока не разработан... клиническое письмо может быть унылым, непонятным, а иногда и травмирующим процессом.

из бернштейновских «тысяч». В этой ситуации, не найдя утешения в психоаналитической литературе, я сделал то, что сделал бы любой человек, оказавшись в одиночестве в сумерках пустынного парка: огляделся в поисках таких же, как я, одиноких путников и провел предварительное качественное исследование опыта своих коллег в написании заметок о сессии. Насколько «сессионная слепота» признается другими аналитиками-стажерами?

Для участия в исследовании я выбрал когорту специалистов, с которыми было удобнее всего поддерживать связь. Это врачи-стажеры, специализировавшиеся в области психиатрии, еженедельно проводившие сеанс психодинамической психотерапии с пациентом в течение одного года и находившиеся в супервизии у опытных психодинамических психотерапевтов и психоаналитиков. Я попросил стажеров прислать мне на электронную почту ответы на два, казалось бы, простых вопроса: (1) На что похоже для вас составление заметок о сессии? (2) Как вы думаете, на что должен быть похож конспект сессии? Возможно, формулировка вопросов, содержащая фразу «на что похоже», кажется странной, но это сделано намеренно. Во всяком случае, я получил письма с ответами, и словно ответный свет карманных фонариков прорезал темноту норфолкской ночи: я нашел попутчиков и понял, что совсем не одинок в своей проблеме. Я проанализировал ответы с помощью метода «обоснованной теории» (Grounded Theory), использующей «открытое кодирование» для классификации различных ответов по объединяющим темам (Holton, 2007). В ходе анализа всех ответов (n=24) в рамках «обоснованной теории» из ответов на первый вопрос было выделено несколько тем. Наиболее заметной оказалась тема «трудности»: неожиданно большое число респондентов (85%) рассказали о тех или иных трудностях при составлении конспекта. Но некоторые стажеры ответили, что писать заметки им нравится. Анализ подтем показал, что независимо от того, боялись ли опрошенные писать заметки или им это нравилось, их внимание и беспокойство были сосредоточены на одной из трех областей.

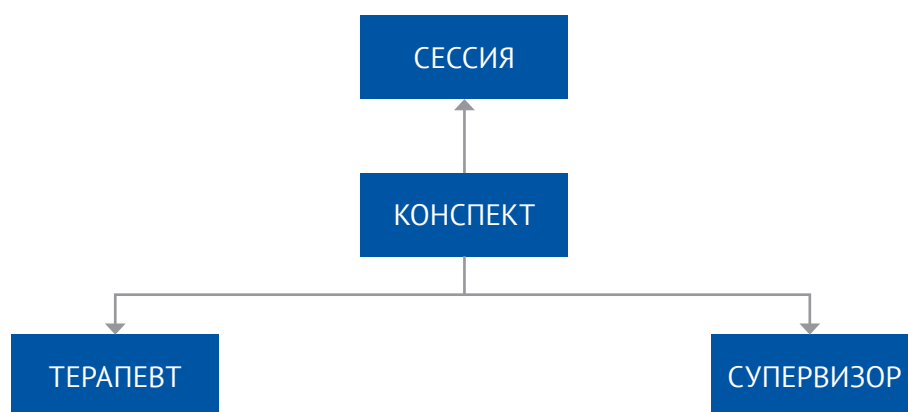


Рисунок 1. Проблемные области при написании заметок о сессии

Источник: составлено автором [цветной рисунок доступен по ссылке wileyonlinelibrary.com]

Тревога по поводу написания заметок связана с тремя областями: попытками точно вспомнить и записать сессию (акцент на сессии); попытками угодить супервизору или задобрить его (акцент на супервизоре); и попытками терапевта справиться с собственными реакциями на пациента (акцент на терапевте).

Первая область была связана с трудностями при попытке представить саму сессию и включала следующий комментарий: «Трудно точно воспроизвести все важные элементы сессии по памяти». Другой респондент ответил: «Я испытываю огромные трудности при написании заметок. Это... зависит от того, могу ли я точно вспомнить, о чем мы говорили – я то пишу целые страницы, то с трудом вспоминаю какие-то общие моменты, не говоря уже о деталях».

Вторая область связана с опасениями терапевтов о самих себе, в частности о собственных реакциях на контрперенос. Например, один стажер ответил: «[Писать заметки] дается мне очень нелегко, и я бьюсь над этим еще больше, когда ко мне приходит сопротивляющийся пациент... Как только сессии стали менее тревожными, писать стало легче».

Третья область, на которую стажеры обращали внимание при написании заметок, была связана не с сессией и не с терапевтом, а с супервизором. Один из респондентов отметил: «Я часто чувствовал, что манера восприятия моих заметок наводит на мысль, что я неточно описываю атмосферу сессий», и это беспокойство затрудняло написание. Другой стажер, напротив, ответил следующее: «Иногда, обычно когда я подвергаюсь воздействию позитивного переноса, мне нравится [составлять конспект] и я с радостью предвкушаю возможность показать себя с лучшей стороны на супервизии!!!» Таким образом, тревога по поводу написания заметок связана с тремя областями: попытками точно вспомнить и записать сессию (акцент на сессии); попытками угодить супервизору или задобрить его (акцент на супервизоре); и попытками терапевта справиться с собственными реакциями на пациента (акцент на терапевте). Эти области схематично представлены на рисунке 1.

В ходе качественного исследования и краткого обзора литературы, проведенных мной, я выявил, с одной стороны, наличие у стажеров значительных и недостаточно изученных трудностей в написании заметок, а с другой – нехватку теоретической и практической помощи. Учитывая связь этих трудностей с тремя областями, выделенными в качественном исследовании, полагаю, что моя метафора «сессионной слепоты» здесь

Эстетика имеет дело с триадой связей: каковы отношения между произведением искусства и, соответственно, жизнью, художником и аудиторией?

Движущая сила репрезентации – будь то произведение искусства или конспект сессии – состоит из трех задач:
точно представить вселенную/сессию, угодить аудитории/супервизору
или справиться с контрпереносом/эмоциональным состоянием
терапевта/художника.

не подходит, поскольку она подразумевает одну проблему с одной причиной. Кроме того, я уверен, что среди слепых терапевтов есть много тех, кто не испытывает трудностей с написанием заметок. Также я не люблю метафоры, в которых слишком большое значение придается зрению в ущерб другим органам чувств. Хочу подчеркнуть, что тщательный поиск подходящей метафоры, готовность отказаться от нее и выбрать новую являются для меня решающими аспектами осмысления проблемы. До сих пор никто не изучал сопротивление написанию конспекта сессии и не предлагал способы его преодоления. Тем не менее, согласно результатам моего исследования, такое сопротивление испытывает огромная часть стажеров. Как показывает дальнейший анализ их ответов, эта проблема может негативно сказаться на терапии как таковой.

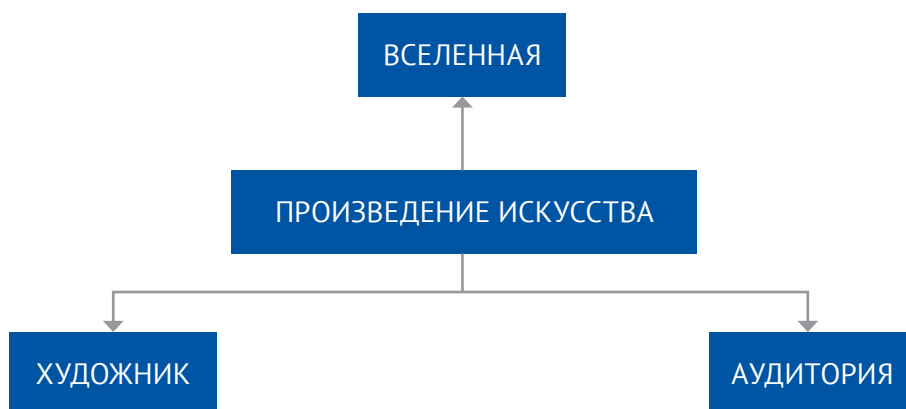


Рисунок 2. Структура эстетической теории (Abrams, 1953, с. 6)

Рисунок был первоначально опубликован на с. 6 (W/C 4) главы 1 «Introduction: Orientation of critical theories» из книги М.Н. Абрамса «The Mirror and the Lamp: Romantic Theory and the Critical Tradition» (1971). Приводится с разрешения издательства Оксфордского университета, США (Oxford University Press, www.oup.com) [Цветной рисунок доступен по ссылке wileyonlinelibrary.com]

ЗАМЕТКИ О СЕССИИ VS ИНЫЕ ФОРМЫ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ

Вследствие этого расхождения между насущными потребностями клинической и супервизорской практики, а также из-за отсутствия теоретической базы почти невозможно найти какие-либо пособия по составлению конспекта сессии в помощь начинающему аналитику. Следовательно, мне придется придумать творческие способы преодоления связанного с этим сопротивления и обратиться за помощью к дисциплинам за пределами нашей профессии. Известны случаи, когда психоанализ не стесняясь заимствовал ценные идеи из традиций мышления, более древних и глубоких, чем он сам. Например, когда Фрейд (1919) работал над эссе «Жуткое» (The Uncanny), он задумался над тем, как назвать форму переживания, совершенно отличную от импульсов или защит, и обратился к эстетической философии в поисках терминов для описания необычного качества переживания, атмосферы «зловещего». В случае с сопротивлением, на мой взгляд, тоже можно позаимствовать что-нибудь из эстетики, восходящей к Платону, воспринятой многими последующими философами и достигнувшей апогея в нынешней моде на «нейроэстетику». В чем важность эстетики? Будучи намного больше, нежели просто учением о восприятии красоты в искусстве, эстетика снова и снова на протяжении веков возвращалась к главному вопросу: что значит «написать что-то о чем-то», и при этом породила обширные теории, показывающие, как репрезентация соотносится с репрезентируемым объектом. Конечно, с точки зрения эстетики то, что «записывается» – это произведение искусства: рассказ, повесть, пьеса, танец, картина и так далее; но причина, по которой я считаю это значимым и для написания конспекта сессии, заключается в том, что, как отметил в своей книге «Зеркало и Светильник» М. Абрамс (Abrams, 1953), эстетика имеет дело с триадой связей: каковы отношения между произведением искусства и, соответственно, жизнью, художником и аудиторией? Абрамс составил диаграмму, показанную на рисунке 2, представляющую собой лаконичное обобщение двух тысячелетий эстетических изысканий.

Сходство между концепцией Абрамса и результатами моего качественного исследования стажеров поразительно. При сравнении рисунков 1 и 2 возникает мысль, что движущая сила репрезентации – будь то произведение искусства или конспект сессии – состоит из трех задач: точно представить вселенную/сессию, угодить аудитории/супервизору или справиться с контрпереносом/эмоциональным состоянием терапевта/художника. Конечно, отчасти это сходство может быть апостериорным: данные я проанализировал недавно, а за несколько лет до этого прочитал Абрамса, что, возможно, и повлияло на мои выводы. Тем не менее удивительно, что в психотерапевтической литературе до сих пор не рассматриваются на системном уровне насущные во-

Именно метафора отчасти создает, а не отражает значение, которое стремится описать.

просы репрезентации, а именно: какие взаимосвязи существуют между составлением конспекта сессии, самой сессией, терапевтом и супервизором? Ибо, хотя мои личные трудности с написанием заметок можно было бы отнести к категории «контрперенос» и приписать им

Фрейд обосновывает идею о том, что запечатленное в бессознательной памяти может существовать дольше осознанного переживания.

индивидуальное значение – как, собственно, я и сделал – моя гипотеза в данном случае заключается в том, что взаимосвязи основаны на общих принципах, которые я мог бы выявить с помощью идей эстетики и решить проблему написания заметок о сессии. Итак, что это за эстетические идеи?

ТРЕСНУВШЕЕ ЗЕРКАЛО

В эстетической теории мыслители стремятся понять искусство, применяя метафоры. Возможно, даже мы в психотерапии не привыкли к таким масштабам использования символизации. Метафора здесь не просто украшение, проявление скрытого смысла или символ. Метафора – это способ выполнения работы, метод мышления, метод проверки предположений и убеждений. Для эстетики метафора то же самое, что исследование клинического случая для психотерапии или рандомизированное контролируемое исследование для медицины. Более того, она, как сказал бы Абрамс, «конститутивна»: именно метафора отчасти создает, а не отражает значение, которое стремится описать. Вопрос, выходящий за рамки моей статьи, заключается в том, насколько это утверждение верно для психоанализа. Произведения Фрейда состоят из метафорических приключений, ярких образов, которые проникают и в названия его статей. Например, «Заметка о чудо-блокноте» (A Note upon the Mystic Writing Pad), где с помощью прообраза знакомой нам сегодня развивающей игры «Волшебный экран» (Etch-a-Sketch) Фрейд обосновывает идею о том, что запечатленное в бессознательной памяти может существовать дольше осознанного переживания (Freud, 1925). Вилсон (Wilson, 1986, с. 701) в обзоре объемной статьи Козниера (Cosnier) о фрейдовской «Заметке...» отмечает, что существовала тесная связь между практикой Фрейда и созданием моделей, включая метафоры на разных уровнях абстракции, для описания отношений между прошлым и настоящим.

Но, возможно, только представления Юнга (1964) о символизации могут тягаться с эстетикой в ее признании творческой силы метафоры. И моя задача – найти метафоры, с помощью которых я смогу глубже понять собственное сопротивление написанию заметок и предложить способы его преодоления. Принимая во внимание важность

Метафора, обозначающая то, чем должно быть искусство, оставалась неизменной на протяжении более чем двух тысячелетий: искусство должно быть зеркалом вселенной.

метафоры в эстетике и психотерапии, я сформулировал свой исследовательский вопрос для стажеров именно так: «Как вы думаете, на что должен быть похож конспект сессии?». Такая формулировка как раз подразумевает использование метафоры, потому что я хочу сопоставить ответы стажеров с различными эстетическими метафорами.

До революции в психологии и эстетике XIX века, начало которой возвестили Сэмюэль Тейлор Кольридж и Уильям Вордсворт, метафора, обозначающая то, чем должно быть искусство, оставалась неизменной на протяжении более чем двух тысячелетий: искусство должно быть зеркалом вселенной. Это соответствует самым верхним соотношениям на рисунках 1 и 2. В этой системе, впервые описанной Платоном, художник – всего лишь посредник, держащий зеркало; более того, посредник, личность, психология и моральные принципы которого не имеют значения – даже не существуют. Художник – это творец, старающийся соответствовать общепринятым стандартам в воспроизведении и/или выборе естественных форм для репрезентации (Abrams, 1953). Может показаться, что эта классическая точка зрения не имеет ничего общего с психотерапевтической позицией, которая не признает отрицание субъективности, заключающееся в идее о том, что художник сам по себе не имеет значения, а его функция – лишь держать зеркало.

В отличие от эстетики, исследующей взаимосвязь между текстом и репрезентируемым объектом до мельчайших деталей, психотерапия, по-видимому, рассматривает текст сессии как почти приемлемо искаженное представление реальности, доступ к которой желает получить супервизор.

Однако, анализируя ответы стажеров на второй вопрос, я обнаружил иную точку зрения. Респонденты проявляли беспокойство по поводу написания заметок именно потому, что были убеждены в необходимости воспроизвести сессию как можно более точно. Один стажер ответил: «Мне сказали составить конспект так, чтобы было похоже на сценарий к фильму». Другой написал: «Заметки должны воспроизводить сессию с точностью до мелочей». У третьего ситуация такая: «Мой супервизор просит что-то вроде аудио- или видеозаписи. Почему мне не позволяют записывать?» Точка зрения, высказанная респондентами, находит отражение в общепринятом в психотерапии требовании воспроизводить сессию дословно как можно более точно. Например, Вортон (Wharton, 2003) отмечает, что хотя термин «супервизия» подразумевает «наблюдение» за сессиями обучаемых, супервизоры не могут по-настоящему «увидеть», что происходило во время сессии, и, возможно, им следует это признать и перестать тешить себя подобными фантазиями. Вортон пишет, что заметки о сессии «в лучшем случае формируются бессознательно». Возможно, она подразумевает, что лучшие заметки – те, которые не формулируются, а отражают. Действительно, отклонения от этого идеала для подражания часто рассматриваются как прискорбный атрибут несовершенного

Художник – всего лишь посредник,
держачий зеркало.

разума, чье бессознательное в данном случае затуманивает произошедшее «на самом деле». В отличие от эстетики, исследующей взаимосвязь между текстом и репрезентируемым объектом до мельчайших деталей, психотерапия, по-види-

мому, рассматривает текст сессии как почти приемлемо искаженное представление реальности, доступ к которой желает получить супервизор.

На это мне могут возразить, что я создал «соломенное чучело»: на самом деле ни один супервизор не хочет, чтобы стажер писал заметки с зеркальной точностью; искажение – неизбежная и действительно важная часть процесса написания. Приветствуется добавление элементов контрпереноса. Это доказывает и Бернштейн в своих подробных описаниях процесса аналитического письма. Что ж, я согласен со всем вышесказанным. Но даже с учетом контрпереноса и процесса требование точной репрезентации сессии никто не отменяет, и все равно используется та же скрытая метафора зеркала, просто обращенная к другим, менее очевидным и не выраженным словами аспектам сессии. Отобразить эти элементы непосредственно в словах, возможно, даже сложнее, чем репрезентировать то, что было сказано.

Мое исследование указывает здесь на негативные последствия покорного принятия метафоры зеркала для стажеров: они обнаруживают, что попытки всеми силами запомнить происходящее во время сессии могут привести к боязни делать заметки вообще. Респонденты писали о том, как во время сессии они сосредотачивались на запоминании фраз, вместо того чтобы стараться уловить более глубокие оттенки значений слов и смысл пауз. Например, один стажер ответил: «Мне кажется, что попытки запомнить разговор для последующего составления конспекта плохо влияют на ход самой сессии ... когда я подумал, что не буду пытаться запоминать, все пошло намного лучше». Похоже, именно давление, которое мы испытываем из-за требования точно отобразить сессию, очень сильно нас угнетает, утомляет, напрягает. На мой взгляд, зеркало – неподходящая метафора; но вместо того, чтобы исследовать возникающие трудности, похоже, предпринимается попытка игнорировать наличие проблемы как таковой. Тревогу, по крайней мере у меня, вызывает сам акт использования слов для «сшивания» сессии по кусочкам.

А сейчас предлагаю отвлечься от метафоры зеркала, потому что мне на ум пришла еще одна: метафора сшивания, ткачества. В памяти всплывают изображения гобеленов и чайных полотенец, а также книга Розики Паркер «Подрывной шов», в которой говорится как раз о том, что я пытаюсь описать. В своей работе (Parker, 2010) она исследует, как менялись практики шитья на протяжении истории. Паркер раскрывает угнетающую роль шитья и показывает, как с его помощью мужчины пытались приучить женщин к покорности, потому что женщины были вынуждены сидеть, низко склонившись над шитьем.

Заметки о сессии «в лучшем
случае» формируются
бессознательно.

Я считаю, что требование зеркально точного изложения сессии – это тоже своего рода угнетение потенциально творческого акта, акта написания. Давайте еще раз представим ситуацию после окончания сессии. Терапевт закрывает дверь, и наступившая тишина может наполниться чувством. Переполнение чувством и рождает поэзию, музыку, танец, любое искусство. И именно это чувство противоположно точным научным действиям – написанию заметок, цель которых – отразить то, что «произошло на самом деле». Я считаю, что попытка сделать это с использованием речи исключительно в ее референтной функции требует мгновенного и сильного искажения контрпереноса. Что может быть более пагубным для терапевта-стажера?

Паркер описывает, как занимавшиеся шитьем сумели высвободить свое искусство из тисков угнетения и стали снова использовать его творчески. Например, художница Трэйси Эмин применила вышивку в своей инсталляции – палатке под названием «Everyone I have ever slept with 1963–1995» (Все, с кем я спала в 1965–1995 годах), которую она расшила именами всех попадающих в эту категорию, включая плюшевого мишку и свою бабушку. Паркер упоминает и о том, что Эмин создала вышитое полотно, на котором фраза «There's no fucking peace» (Нет гребаного мира) вышита на фоне прямоугольников с цветочным принтом. Так она напоминает нам об угнетающей истории вышивания, которой противопоставляет чувство злости, выраженное в вышивке. Чтобы по-настоящему понять угнетение, которое чувствует терапевт – и действительно, боль и злость в ответах стажеров меня поразили – нужно, чтобы кто-то вроде Трэйси Эмин, обладающий такой же мощной силой художественного воздействия, создал произведение искусства под названием, например, «Все, кого я лечил»: в нем художник разбивает зеркало об пол галереи и приглашает зрителей пройти по осколкам.

Лучшие заметки – те, которые не формулируются, а отражают.

Разбитыми вдребезги представляются мне и свои собственные усилия найти нужную метафору в эстетической теории для написания заметок о сессии. Древнейшая метафора эстетических размышлений – зеркало – не смогла мне помочь. Она не только широко используется в психотерапии, но и, на мой взгляд, сильно мешает процессу написания. Если зеркало разбито, что можно использовать вместо него для преодоления сопротивления написанию конспекта?

СВЕТИЛЬНИК

Наверное, вы уже поняли, что я амбивалентно отношусь к сессии и к составлению конспекта. Я осознал это постепенно, за прошедший год. Возможно, вследствие того, что я недавно стал отцом и сейчас испытываю сложности в этой новой для меня роли, а также из-за того, что я не так давно стал терапевтом и испытываю сложности в этой области тоже, выход из ситуации стал для меня очевидным только после того, как я прочитал книгу Розики Паркер об амбивалентных матерях. Паркер приводит их реальные высказывания и убедительно доказывает, что амбивалентные чувства, испытываемые

Тревогу, по крайней мере у меня,
вызывает сам акт использования
слов для «сшивания» сессии
по кусочкам.

таю, что управляемая материнская амбивалентность играет особенную, творческую роль... В самих страданиях, вызванных ею, обретается плодородная почва для развития отношений матери и ребенка». Одни лишь чувства близости не принесут ни заботы, ни чуткости, а навязывание их матерям в качестве единственно правильного эмоционального вектора, спровоцирует, по мнению Паркер, трансформацию управляемой амбивалентности в нечто «неуправляемое», вызывающее лишь чувство вины (Parker, 2005, с. 34). То же самое и с написанием заметок: требовать точно воспроизвести сессию – все равно что сказать амбивалентной матери: люби свое чадо, иначе будет плохо! Попытки заставить себя вспомнить с зеркальной точностью все происходившее во время сессии вызовут неконтролируемое отторжение, вместо того чтобы, во-первых, помочь матери/терапевту принять собственную ненависть, и во-вторых – ключевой шаг – сделать так, чтобы сочетание ненависти и любви преобразилось в творческий интерес к ребенку/пациенту. Как же применить эти идеи к сессии и превратить амбивалентность в нечто творческое?

В неприятии метафоры зеркала я не одинок: ее не принимали многие поэты и критики эпохи романтизма с конца XVIII века и далее. Растущая ценность субъективного опыта и отказ от идеалов Просвещения привели к убеждению, что искусство вовсе не является репродукцией природы. Скорее, искусство – это выражение внутреннего мира поэта. Данную тему затронули английские и немецкие деятели, многих из которых, возможно с интересом, читал Фрейд. Насколько мне известно, подробного исследования произведений авторов-романтиков в библиотеке Фрейда не проводилось [я сейчас не говорю об интереснейших работах Элленбергер (Ellenberger, 1981), Энклла (Enckell, 1981) и Ффитче (Ffytche, 2012) по изучению связей между отдельными представителями романтизма и психоаналитической мысли]. Однако, просмотрев онлайн-каталог библиотеки Фрейда (<https://www.freud.org.uk/archive/library/>) я обнаружил в нем сочинения немецких романтиков: Клеменса Брентано, Генриха Гейне, Гегеля, Гельдерлина, Клейста и многих других. Эти авторы, как и их английские коллеги – поэты-романтики «Озерной школы» – теперь искали на смену метафоре зеркала совсем другие образы для своих произведений (Abrams, 1953).

Чтобы проиллюстрировать этот «раскол» между метафорами, рассмотрим одно из самых знаменитых стихотворений той эпохи – поэму «Кубла Хан» Кольриджа, написанную в 1797 году. В ней говорится о стране Ксанад – владениях Кубла Хана, где находится «пропасть, жуткою полна красою» (Coleridge, 2008, с. 103–104) (перевод Владимира Рогова) [у Кольриджа: «romantic chasm» – дословно: романтическая расщелина, трещина. Примечание переводчика].

матерями, не являются чем-то ужасным, как думают многие. Они знаменуют собой не конец, а наоборот, начало глубоких отношений с ребенком при условии, что мать признает наличие в себе этих чувств. Относиться амбивалентно к чему-то означает глубоко размышлять об этом. Паркер пишет (2005, с. 8): «Я считаю, что управляемая материнская амбивалентность играет особенную, творческую роль... В самих страданиях, вызванных ею, обретается плодородная почва для развития отношений матери и ребенка».

*И, неумолчно в пропасти бурля,
Как будто задыхается земля,
Могучий гейзер каждый миг взлетал
И в небо взметывал обломки скал —
Они скакали в токе вихревом,
Как град или мякина под цепом!
(перевод В. Рогова)*

В этом образном описании зарождения реки критики находят метафору творческого процесса как такового (Milne, 1986). Действительно, перед глазами встает совсем иной образ, нежели представление о художнике как о пассивном посреднике, функция которого – лишь держать зеркало. Напротив, мы видим художника, обладающего могущественной, почти безграничной и опасной силой, позволяющего ей разгуляться и не слишком старающегося ее сдерживать. Кульминации этот образ достигает в конце поэмы в незабываемом описании Кольриджем своей собственной художественной силы:

*Я воздвиг бы тот чертог
И ледяных пещер красу!
Их каждый бы увидеть мог
И рек бы: «Грозный он пророк!
Как строгий взор его глубок!
Его я кругом обнесу!
Глаза смежите в страхе: он
Был млекою рая напоен,
Вкушал медвяную росу».
(перевод В. Рогова)*

В контексте моих рассуждений важна не только сама поэма, но и история ее создания. Поэма очень короткая – половину я уже процитировал – и в предисловии к ней Кольридж рассказывает, как однажды занемог, принял «болеутоляющее» (вероятно, опиум), заснул и во сне увидел гораздо более объемное произведение в 300 строк. Он принялся его записывать, но тут к нему зашел человек, прибывший из Порлока [Порлок – деревня на юго-западе Англии. Примечание переводчика] (Coleridge, 2008, с. 102–103). После разговора с ним Кольридж понял, что забыл почти все произведение. Вспомнил он лишь «кусочек» сна, который и стал поэмой «Кубла Хан». Образ безудержного творческого начала в поэме, вместе с намеком на ее мистическое происхождение – из-за недомогания, под действием наркотика, во сне, а также случайное вмешательство некоего человека из Порлока – все это отражает скорее душевное состояние поэта, чем состояние природы, и олицетворяет меняющееся эстетическое мировоззрение эпохи романтизма. Вордсворт четко сформулировал свою философию и философию Кольриджа: поэт не стремится репрезентировать мир. Стихотворение не отражает мир. Поэт обращается к собственным эмоциям, переполнение которыми рождает стихотворение. В результате получается не зеркало, отражающее

В отличие от эстетики, исследующей взаимосвязь между текстом и репрезентируемым объектом до мельчайших деталей, психотерапия, по-видимому, рассматривает текст сессии как почти приемлемо искаженное представление реальности, доступ к которой желает получить супервизор.

мир, а собственный разум художника, освещающий мир. Зеркало превращается в светильник.

«Кубла Хан» занимает 41 место среди самых любимых стихотворений британцев. Заляпанные чернилами рукописи произведений Кольриджа, написанных под воздействием «лекарственных препаратов», с гордостью выставлены в Британском музее. Возможно, все это свидетельствует о неосознанном признании обществом изменившегося представления о человеческом потенциале. Действительно, переход к метафоре светильника оказал сильное влияние не только на эстетику, но и на психологию, поскольку подразумевал глубокую субъективность, о которой до сих пор никто и мечтать не мог. Внезапно универсальные эстетические нормы и истины исчезли, и в центре внимания оказалась личность. Без этого сдвига в эстетике XVIII и начала XIX веков исследования субъективности истерии в конце XIX века просто не начались бы. Ффитче (2012) и Элленбергер (1981) показали, что, не испытав на себе влияние романтизма, наша профессия не существовала бы в том виде, в каком мы ее знаем сегодня. Итак, может ли этот новый набор метафор – светильники и фонари, бьющие фонтаны, бурлящие реки, могущественные потоки чувств – помочь мне решить проблему написания заметок о сессии?

Прежде, чем рассмотреть этот метод в действии, хочу прояснить, что, по моему мнению, делает терапевт при написании заметок. Опять же можно предположить, что я просто выступаю за перечисление контрпереносных чувств в конспекте сессии. Отнюдь. Да я и не могу. Я редко понимаю свой контрперенос настолько хорошо, чтобы говорить о нем прямо. Как показали Кольридж и Вордсворт, возникновение и предназначение поэзии как раз и обусловлены подобными трудностями: язык в его стандартной форме не способен описать наши чувства. Дэниел Стерн отмечает, что язык – наше огромное приобретение, но, научившись языку, мы переживаем огромную потерю – лишаемся «амодального» или целостного, эмоционального и сенсорного опыта (Stern, 1981, с. 176). Однако поэзия (как признает Стерн) предлагает выход из языкового тупика. Ибо эмоция может быть эффективно передана не только или даже не столько через значение слов, сколько через их форму: ритм, рифму, порядок, метафорический подтекст – короче говоря, с помощью множества поэтических средств выражения (Nowotny, 1962). И вот что я предлагаю: не стараться изо всех сил записать сессию эксплицитно, используя язык в его референтной функции, а начать записывать, вызывая в памяти атмосферу сессии, пробуждая образы, связи, рифмы слов, лишенные смысла, но богатые музыкальным символизмом и эмоциональной окраской. Забудьте о зеркале. Включите внутренний свет, и пусть он разольется по экрану.

ЗЕРКАЛО И СВЕТИЛЬНИК

Однако, выбросив зеркало и радуясь светильнику, я ощущаю смутное беспокойство. Надеюсь, у меня когда-нибудь получится преодолеть сопротивление написанию заметок, я закончу обучение, получу профессию и, в конечном счете, стану супервизором. Мог бы я в таком случае разрешить супервизантам приносить мне лишь конкретизированные сублимации их собственного контрпереноса? Нужны ли мне ритмы, образы, языковые причуды? Учитывая мои восторги по поводу светильника, как я могу запретить стажеру, например, станцевать, если он хочет в танце выразить происходившее на сессии? Никак. Или что делать, если стажер принес на супервизию вышитое кухонное полотенце и ушел? И хотя теперь мне будет чем вытереть посуду, я все равно проведу остаток вечера, пытаясь разобраться, каковы реальные отношения между стажером и пациентом; обозначает ли, например, красная строчка на полотенце попытку членовредительства или суицидальные мысли.

Следовательно, несмотря на сложности, вытекающие из требования точной репрезентации сессии, необходимо, чтобы какая-то определенность все же присутствовала. Вспомним, насколько важными для открытия бессознательного

были конкретные слова: оговорки, шутки, каламбуры – потому что огромный пласт скрытых смыслов обнаруживается именно в эксплицитной специфике языка. И важнейший аспект, который супервизор обязан рассмотреть, – динамику взаимоотношений между терапевтом и пациентом – нельзя оценить по-настоящему, если терапевт предоставляет только плоды своего воображения, даже обусловленные сессией. Если зеркало – слишком «жесткий» инструмент для воссоздания сессии, светильник – слишком «туманный». Поэтому я снова обращаюсь к эстетике за помощью в поиске более подходящей метафоры.

Многие считают, что романтическая традиция сосредоточена исключительно на воображении, обусловленном эмоциями, и забывает о реальном мире. Но на самом деле романтики были глубоко погружены в материальную сторону жизни: от едких замечаний Блейка о бедности в Лондоне до приверженности Вордсворта естественному языку, общему и понятному для всех, их искусство начиналось и заканчивалось проблемами реальных людей, живущих в беспокойном мире. Будь они терапевтами, они пришли бы в ужас от моей идеи составлять заметки о сессии, опираясь исключительно на воображение. Оба способа представления мира – и зеркало, и светильник – одинаково важны, как неохотно признает Вордсворт: «Способность наблюдать вещи такими, какие они есть, и точно их описывать, не поддаваясь влиянию собственных страстей или чувств ... хотя и совершенно необходима для Поэта, но пользуется он ей только по насущной необходимости и всегда непродолжительно: поскольку ее использование предполагает, что все высшие качества ума бездействуют и находятся в подчинении у внешних объектов» (Abrams, 1953, с. 153–154).

В сочетании метафор, создающем новые символы творчества, которые объединяют собственное «я» и сессию, я нашел, наконец, нужные предпосылки для написания заметок.

Мое исследование указывает здесь на негативные последствия покорного принятия метафоры зеркала для стажеров: они обнаруживают, что попытки всеми силами запомнить происходящее во время сессии могут привести к боязни делать заметки вообще

Некоторые комментаторы-романтики пытались объединить метафоры зеркала и светильника и создать общий способ удовлетворения двойного требования репрезентации: отразить природу и выразить внутренний мир поэта. Например, Хазлитт говорит о зеркале, отражающем внутренний свет (Abrams, 1953, с. 52), Кольридж предпочитает органические метафоры: растущие растения, поглощающие свет листьями и питательные вещества корнями, созревание, рождение (там же, с. 69). Попытки романтиков отыскать подходящую метафору увенчивались успехом от стихотворения к стихотворению – в результате накопилось бесценное художественное наследие. Оно может пригодиться и терапевтам: в сочетании метафор, создающем новые символы творчества, которые объединяют собственное «я» и сессию, я нашел, наконец, нужные предпосылки для написания заметок. И сейчас я хотел бы представить вам доступный и эффективный метод, с помощью которого, в контексте рассмотренных в статье противоречий и неопределенностей, смог написать конспект сессии.

Я ступаю на неизведанную территорию, нетронутую исследованиями опыта других людей, потому что я единственный, кто проверил этот метод в действии. Для меня полученные результаты оказались революционными. В напряженной тишине после сессии, направляясь к компьютеру, я больше не чувствую подавленность и тревогу, а наоборот, легкость, радостное волнение и интерес. Я не пытаюсь вспомнить или проигнорировать свои чувства, вообще ничего не пытаюсь вспомнить, а позволяю образам всплывать в памяти и откликаться в потоке чувств. Я записываю эти образы, какими бы причудливыми они ни были, в заметках о сессии. Я погружаюсь в поток свободных ассоциаций, впускаю всех демонов и фей, открываю дверь всем едва различимым формам, даже отрывкам слов – все ложится на страницу. Результат поразительный: внезапно, из ниоткуда, я вспоминаю сессию. Я словно подобрал ключ к той закрытой двери памяти. Я ловлю и записываю драгоценные кусочки сессии, и если они заканчиваются, если дверь закрывается – не беда, ничего страшного, тогда я просто возвращаюсь побродить по полям образов, вновь взбираюсь на горы воображения и углубляюсь в самую чащу фантазии. Причудливые образы, странные слова, бешеные удары пальцев по клавиатуре – и вскоре опять вспоминается все больше и больше. Потом уходит. И снова я (выражаясь образно!) принимаю опиум, засыпаю, приветствую всех прибывших из Порлока и записываю фрагменты сессии.

Что будет, если я покажу все это супервизору? Долгое время я не осмеливался. Это была моя страшная тайна, моя Берта Мейсон [персонаж романа Ш. Бронте «Джейн Эйр». Примечание переводчика], маленькая безумная идея, спрятанная на чердаке. Но однажды безумие вырвалось наружу: я зачитывал конспект сессии супервизору и понял,

что начинаю нести чушь. Я смешал свою фантазию с реальными высказываниями пациентки – и не смог отличить одно от другого. Я покраснел и посмотрел на супервизора. Потом рассказал о сопротивлении написанию заметок и вкратце описал свой метод его преодоления. К моему разочарованию, супервизор никоим образом меня не осудила и просто попросила прочесть вслух, что я нафантазировал. До этого супервизия шла немного вяло. Сессия, конспект которой я зачитывал, казалась скучной – пациентка довольно дерзко рассказывала о том, как одурачила своего дедушку. Супервизия проходила в пятницу после обеда, нам обоим хотелось домой. Чередование фраз «Я сказал...» и «Она сказала...» в лучшем случае навевало сон. Я сглотнул, доверился супервизору и зачитал следующее (звездочки обозначают мои собственные фантазии):

«С таким бременем, с таким грузом ответственности, который на вас лежит, интересно, чувствуете ли вы себя здесь одиноко? Не помню, что она сказала... так что... *да, на меня навалилось вселенское одиночество. Я пытаюсь вырезать инструменты с помощью плохих ножей, инструменты, чтобы вырезать больше инструментов, чтобы вырезать больше инструментов, чтобы вырезать больше инструментов. Но я вырезаю для того, чтобы мне не приходилось смотреть ни на какие деревья...*»

Супервизор интерпретировала так:

«Пациентка вырезает вас из сессии, говоря, что она тут главная, принижает ваше положение, также она вырубает и ту часть самой себя, которая хочет использовать вас в качестве груши для битья, и вымещает это на своем дедушке».

Я был потрясен: интерпретация оказалась близка к истине, и найти ее помог мой метод. Мне пока трудно распознать, что на сессии произошла борьба за власть – для меня это «слепое пятно». Ведь я аналитик-стажер, весьма далекий от полной «проанализированности», во мне все еще сильны подавление и избегание, защитные механизмы, благодаря которым я многого достиг в медицине, но которые «бросали тень» на мое обучение психотерапии. Тем не менее на супервизии метод зеркала и светильника помог озарить слепое пятно.

В статье я довольно смело рассказал о своих трудностях при написании конспекта сессии, необходимого для проникновения в самую ее суть. Цель работы – помочь терапевтам, которые, как и я, испытывают трудности с составлением заметок. Метод использует две главные метафоры эстетической теории, сочетая точное описание того, что произошло «на самом деле», с бурным, свободным потоком слов, помогающим вспомнить сессию с привлечением бессознательных способов. Чем больше я использую обе метафоры, тем больше убеждаюсь, что вместе они помогают мне составить творчески насыщенный и клинически точный конспект. Метод выходит за пределы языка в его референтной функции и открывает сферу опыта, гораздо более близкую к переживанию самой сессии. Надеюсь, что зеркало и светильник, а возможно и другие, личные для каждого, метафоры, помогут терапевтам проникнуть в эту сферу. Ибо, хотя ответ меняется каждую неделю, вопрос остается неизменным: на что была похожа сессия?

Я считаю, что требование зеркально точного изложения сессии – это тоже своего рода угнетение потенциально творческого акта, акта написания.

REFERENCES

1. Abrams, M.H. (1953) *The Mirror and the Lamp: Romantic Theory and the Critical Tradition*. New York: Oxford University Press.
2. Altstein, R. (2016) Finding words: How the process and products of psychoanalytic writing can channel the therapeutic action of the very treatment it sets out to describe. *Psychoanalytic Perspectives* 13: 51–70.
3. Bernstein, S.B. (1992) Guidelines: Comments on treatment report writing and describing analytic process. *Journal of Clinical Psychoanalysis* 1: 469–78.
4. Bernstein, S.B. (2008) Writing about the psychoanalytic process. *Psychoanalytic Inquiry* 28(4): 433–49.
5. Bulgheroni, M. & Panella, F. (2013) Interview with Dana Birksted-Breen: On writing psychoanalysis. *Societa Psicoanalitica Italiana* 1: 1.
6. Coleridge, S.T. (2008) Kubla Khan or, A vision in a Dream. In: Coleridge, S.T., *The Major Works*, pp. 102–4. Oxford: OUP, 1816.
7. Ellenberger, H. (1981) *The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry*. New York: Basic Books.
8. Enckell, M. (1981) Freud and romanticism. *Scandinavian Psychoanalytic Review* 4: 177–92.
9. Ffytche, M. (2012) *The Foundation of the Unconscious: Schelling, Freud and the Birth of the Modern Psyche*. Cambridge: Cambridge University Press.
10. Freud, S. (1919) The ‘uncanny’. *SE XVII*, pp. 217–56.
11. Freud, S. (1925) A note upon the ‘mystic writing-pad’. *SE XIX*, pp. 225–32.
12. Furman, S.G. (2006) The write of passage from candidate to analyst: The experience of writing analytic process. *Psychoanalytic Inquiry* 26: 682–97.
13. Gerson, M. (1999) Personal authorship. *Psychoanalytic Psychology* 16: 469–72.
14. Holton, J.A. (2007) The coding process and its challenges. In: Bryant, A. & Charmaz, K. (eds), *The Sage Handbook of Grounded Theory*. Thousand Oaks, CA: Sage.
15. Jung, C.J. (1964) *Man and his Symbols*. London: Picador.
16. Kantrowitz, J.L. (2004) Writing about patients: I. Ways of protecting confidentiality and analysts’ conflicts over choice of method. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 52: 69–99.
17. Mahony, P. (2002) Freud’s writing. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 50: 885–907.
18. Marcus, S. (1975) *Representations: Essays on Literature and Society*. London: Random House.
19. Milton, J. (1976) Paradise Lost. In: Bush, D. (ed.), *The Portable Milton*. London: Penguin, 1667.
20. Milne, F. (1986) Coleridge’s ‘Kubla Khan’: A metaphor for the creative process. *South Atlantic Review* 51(4): 17–29.
21. Nowotny, W. (1962) *The Language Poets Use*. London: The Athlone Press.
22. Ogden, T.H. (2005) On psychoanalytic writing. *International Journal of Psychoanalysis* 86: 15–29.
23. Parker, R. (2005) *Torn in Two: The Experience of Maternal Ambivalence*. London: Virago.

24. Parker, R. (2010) *The Subversive Stitch*. London: Tauris.
25. Pizer, S.A. (2000) A gift in return. *Psychoanalytic Dialogues* 10: 247–59.
26. Shechter, R.A. (2003) The struggle with self-disclosure in clinical writing. *Psychoanalytic Social Work* 10: 65–70.
27. Stensson, J. (2001) On writing psychoanalysis. *International Forum of Psychoanalysis* 10: 191–5.
28. Stern, D. (1981) *The Interpersonal World of the Infant*. London: Karnac.
29. Westin, S. (2008) My experience with the panel on writing. *Psychoanalytic Inquiry* 28: 507–9.
30. Wharton, B. (2003) Supervision in analytic training. In: Weiner, J. Mezen, R. & Duckham, J. (eds), *Supervising and Being Supervised: A Practice in Search of a Theory*. London: Palgrave Macmillan.
31. Wilson, E., Jr (1986) *Revue Française De Psychanalyse*. XLV, 1981. *Psychoanalytic Quarterly* 55: 701–2.

Перевод Анастасии Поповой



НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ ЕАРПП

ПРОСТРАНСТВО

психоанализа и психотерапии

ISBN 978-5-6048201-1-7



9 785604 820117