

Способность к любви

Сергей Пешков

(доклад на IV Съезде психотерапевтов и психологов СКФО
26.11.2015)

Рабочее название моего доклада «Дыхание жизни». Поэты давно сравнивают любовь и дыхание.

Свежий ветер избранных пьянил,
С ног сбивал, из мертвых
воскрешал,
Потому что, если не любил,
Значит, и не жил, и не дышал!

В. Высоцкий

Мы по-разному говорим о любви в кабинете поэта, психолога, психиатра и венеролога. В чём особенность пространства, которое создаётся во взаимодействии пациента и психоаналитического психотерапевта. Зачем люди, имеющие возможность в любом магазине купить книгу «КАК УПРАВЛЯТЬ МУЖЧИНОЙ» или «ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЖЕНЩИНЫ», идут к психотерапевту, чтобы жертвовать своим временем ради долгих и затратных отношений. Хочу предложить следующую гипотезу. Зрелые отношения мужчины и женщины предполагают понимание того, что образ мира в общем и образ любимого создаётся во многом из чувственных впечатлений нашего внутреннего мира, которые мы проецируем, помещаем во внешний мир вообще и в своего любимого - в частности. А это значит, что малопродуктивно разбираться в другом, потому что часто мы реагируем в другом только на то, что сами туда поместили. Понимая это, человек начинает исследовать себя, а потом увлекается удивительным путешествием в мир своих внутренних объектов.

Логично предположить, что нужно перестать жить в иллюзиях и начать вместо своих проекций воспринимать реальность. Однако отношения мужчины и женщины – это сложное психофизическое взаимодействие двух отличающихся друг от друга систем, поэтому, конечно, требуется постоянный диалог, соотношение. Но есть ситуации

и состояния, когда слов недостаточно, когда обмен идёт на другом уровне.

Тонкая любовная настройка друг на друга формируется именно на этом постижении другого через механизм проективной идентификации, когда мы часть себя помещаем в другого, чтобы вызвать отклик. Так общаются младенцы со своими матерями.

Я постараюсь раскрыть ресурсы двух концепций, используемых в теории современного психоанализа: «контейнирование» и «проекция» - для понимания темы зрелости и незрелости в отношениях матери и ребёнка, мужчины и женщины.

Из литературы по диагностике мы знаем: то, что стоит за словами «я тебя люблю», зависит от уровня и характера развития структуры личности говорящего, от того, чего он хочет и чего боится настоящего.

Если мы говорим о невротическом уровне, то человек хочет удовлетворить свои созревшие желания, получить разные удовольствия, связанные с сексуальностью, но боится наказания за них. Он трезво воспринимает реальность, но может беспокоиться из-за своей состоятельности, потому что его тревожат ситуации, связанные с достижениями. Как ни странно, он может бояться своего успеха, поэтому сам подставляет себе подножки в делах любовных. Ему трудно представить себя лучше, счастливее и успешнее своих родителей.

В отношениях с окружающими такой человек будет видеть в реальных объектах кого-то из сценария эдипального взаимодействия.

Человек, находящийся на пограничном уровне, переполнен сепарационной тревогой. Поэтому отказ в любви пробуждает в нем пугающие воспоминания и переживания отделения. Эти переживания могут быть настолько сильны, что угрожают самости распадом, вызывая, например, приступы паники. Если рядом нет того, к кому человек привязан, он чувствует себя опустошённым или нереальным. Мы встречаем иногда женщин, которые готовы подвергаться унижениям или даже побоям, но не расстаются с мучителем из-за страха одиночества, из-за ощущения своей беспомощности в реальной жизни. Когда такой человек говорит «я тебя люблю», это нужно понимать как «не бросай меня, без тебя я пропаду». В любовных отношениях такой человек будет нагружать партнёра образом мамы в сложный период своего отделения.

А человек, который застрял в симбиотической фазе, вообще находится под страхом полного разрушения своего Я. Слова «я тебя люблю» могут означать мольбу о спасении от архаичного ужаса, потому что его защиты не могут надёжно оградить его от этого. Часто такие люди никогда не говорят эти слова, потому что сближение с другим представляет угрозу для их независимости. Во взаимодействии с таким человеком мы вообще будем кем-то или чем-то из архаических процессов самого начала зарождения психики.

Он не способен вынести живые чувства, поэтому любовь представляет опасность.

Давайте прислушаемся к этим словам: не способен вынести, не способен что-то пустить в себя, не способен отдавать. Когда мы говорим про любовь, то используем образы соотнесения чего-то с чем-то, что помещается или не помещается во что-то, адекватно или не адекватно чему-то. В игре ассоциаций используется взаимодействие емкости и содержимого, контейнера и контейнируемого, проецируемого и принимающего.

М. Бахтин в работе «Эпос и роман» даже о судьбе и человечности высказался в терминах контейнера и контейнируемого: «Человек или больше своей судьбы, или меньше своей человечности».

Любовь предполагает необходимость принимать и выдерживать какой-то объём счастья, страдания и боли, хотя бы из-за необходимости принять возможность потери любимого объекта. Многие «сильные и независимые женщины» даже кошек не заводят, чтобы избежать переживания их болезни и смерти.

Соматическая медицина направлена на устранение физической и психической боли, поэтому её возможности адекватны, когда эта боль чрезмерна для каких-либо внутренних и внешних процессов. Если есть угроза большой беды и смерти, то приходится прибегать к радикальным мерам. В медицинской модели психотерапии жалоба рассматривается как подобие физического заболевания, которое необходимо лечить в соответствии с правилами медицины.

Но любовь изначально предполагает способность страдать, прощать и принимать, поэтому судебные механизмы поиска виноватого или медицинские принципы, где боль - это сигнал опасности, могут быть сильными, но неадекватными инструментами.

Без опыта переживания не сформируются психические структуры и функции, необходимые для любви, поэтому предлагаю поговорить о любви как о способности формирования и функционирования условий

для чувствования и мышления. Психоаналитический психотерапевт относится к тревоге и любви как к феноменам, не имеющим формы, цвета, запаха, но существенно влияющим на процессы приспособления к реальности.

Нас как специалистов в сфере психического здоровья интересует вопрос: может ли развиваться способность к любви у человека? Это подарок судьбы или то, что может трансформироваться каким-то образом?

Мы пытаемся работать с этими процессами на начальных уровнях формирования чувств, мыслей и личностных структур, потому что только там источник способности и неспособности к любви.

Теперь о дыхании жизни. Образом и символом контейнирования изначально стали отношения чего-то мужского, помещаемого и контейнируемого, с чем-то женским, принимающим и контейнирующим для определённых трансформаций, необходимых для зарождения и поддержания новой жизни. В популярной и мистической литературе напоминают, что живот в переводе со многих языков означает жизнь, ведь каждый из нас начинал свою жизнь именно в животе своей матери. Для женщины живот — это не просто зона на теле. Это место силы, источник ее благ и энергии, место творения жизни.

Давайте ещё посмотрим на универсальность образа контейнера и контейнируемого в физической сфере. Кроме полового члена, помещающего себя и семя во влагалище, это ещё и материнский сосок, помещаемый в рот ребёнка, и воздух, контейнируемый лёгкими. Везде, где прерываются эти процессы, прекращается Дыхание жизни.

На примере дыхания видно, как в любом контейнировании важен процесс трансформации с последующим освобождением. Воздух не задерживается в лёгких, а женщина после оплодотворения становится нагруженной беременной, от которого она с каждым месяцем всё больше ждёт освобождения и т.д. Физические и психологические отношения мира и младенца тоже пронизаны взаимодействием контейнера и контейнируемого.

Не бывает дыхания в вакууме, не бывает проекции в вакууме. При зарождении психики должен существовать объект, наделённый глубиной, который мог бы вместить проекции младенца.

Первый акт взаимодействия и мышления – это плач ребёнка. Плач ребёнка – настойчивая эмоциональная коммуникация, которая переживается матерью как стремительная проекция в неё. Этот плач – акт взаимодействия, когда ребёнок помещает в неё проекцию, или как говорил Бюнер, своё Мечтание. Это Мечтание в виде плача отсылает к её восприимчивости, к её способности быть «достаточно хорошей» точкой восприятия.

Вы можете спросить, почему достаточно хорошей, а не идеальной точкой восприятия, не прекрасной матерью. Сразу нужно уточнить: если мать, услышав плач ребёнка, реагирует на это требованием к самой себе быть идеальной матерью, то взаимодействие с её реальным ребёнком уже прерывается. Эта мать ещё оглушена нарциссическим требованием своей «глухой» матери к себе. Из-за того, что в этот момент она слышит Мечтания своей матери о себе, она не слышит то, какую информацию, какое своё мечтание о самом себе посылает ей её ребёнок. Цепь нормального общения прерывается, а продолжается трансляция нарциссических требований, без Дыхания жизни, без учёта Самости ребёнка.

Вернёмся к взаимодействию с ребёнком достаточно хорошей матери, матери, удовлетворяющей потребности ребёнка в самореализации. Способность понимать ребёнка, её свойство матери позволяют ей выдерживать боль, которую ей причиняет проективная настойчивость, разобраться в ней и принять соответствующие меры. Отреагировать на плач, ориентируясь на посыл ребёнка, на его проекцию.

Психотическая проекция характеризуется уходом самости от объекта и границ «Я», ранее определяющих эту самость. Объект и границы «я» путаются друг с другом и трансформируются в причудливый объект бреда и галлюцинации.

Чтобы передать вам, как иногда трудно физически и психологически выдержать чужую проекцию в виде плача, позвольте напомнить вам начало и конец из художественного рассказа одного известного врача «СПАТЬ ХОЧЕТСЯ». Начало рассказа:

Ночь. Нянька Варька, девочка лет тринадцати, качает колыбель, в которой лежит ребенок, и чуть слышно мурлычет:

Баю-баюшки-баю,
А я песенку спою...

Финал:... измучившись, она напрягает все свои силы и зрение, глядит вверх на мигающее зеленое пятно и, прислушавшись к крику, находит врага, мешающего ей жить.

Этот враг — ребенок.

Она смеется. Ей удивительно: как это раньше она не могла понять такого пустяка? Зеленое пятно, тени и сверчок тоже, кажется, смеются и удивляются.

Ложное представление овладевает Варькой. Она встает с табурета и, широко улыбаясь, не мигая глазами, прохаживается по комнате. Ей приятно и щекотно от мысли, что она сейчас избавится от ребенка, сковывающего ее по рукам и ногам... Убить ребенка, а потом спать, спать, спать...

Смеясь, подмигивая и грозя зеленому пятну пальцами, Варька подкрадывается к колыбели и наклоняется к ребенку. Задушив его, она быстро ложится на пол, смеется от радости, что ей можно спать, и через минуту спит уже крепко, как мертвая...

Контейнер этой маленькой девочки слишком мал для того, чтобы выдержать проекции и потребности чужого ребёнка. Ещё не оформившиеся, не связанные элементы её психики переполнили этот контейнер, она ненадолго - или навсегда - сошла с ума. Только так она смогла решить эту проблему. Дыхание жизни прервалось в прямом и переносном смысле. Инстинкт смерти и желание покоя оказались сильнее инстинкта жизни и чувства самосохранения.

Благодаря влечению к жизни осуществляется связь всего живого. Под воздействием влечения к смерти происходит разъединение. Цель первого влечения – созидание и сохранение. Цель второго – разрывание связей и разрушение, освобождение пространства для чего-то нового.

С точки зрения контейнера и контейнирования, формулу любви уже открыл Архимед, рассказав о теле, погружённом в жидкость. При погружении в любовь на нас начинает действовать такая выталкивающая сила, что мало не покажется. Предлагаю мужчинам, присутствующим в зале, вспомнить своё состояние, когда плачет ваша женщина. Высоцкий сказал: «Даже если ты тысячу раз прав, какой в этом толк, если твоя женщина плачет». Все ли мы способны принять в себя эти переживания, чтобы вернуть их своей женщине в переработанном виде и успокоить её, все ли способны выдержать эту нагрузку без агрессии, без обвинений,

без своей вины? А если мы сталкиваемся с ревностью? Говорят, что у расстроенной женщины фантазия шире возможностей Бога. Уверяю вас, что фантазии ревнующего мужчины тоже достаточно объёмны и содержательны. Мужчины тоже плачут, проецируя какие-то страхи и желания в свою женщину.

Поговорим немного о процессе формирования наших границ, нашей психической кожи, необходимой для того, чтобы быть контейнером для себя и для другого.

Мир помещает в ребёнка нечто, что он принимает или физически отторгает через рвоту, потовыделение, выдох. Для окружения это может быть признаком скрытой болезни или плохого ухода. Внутреннее пространство, отгороженное от внешнего мира границей в виде кожи, не принимает чего-то внешнего.

Физическое отвержение является прообразом и первым шагом к психическому отказу через использование актов-символов. Например, младенец сжимает рот, когда мать подносит ложку и старается затолкнуть её силой. Младенец может резко поворачивать голову, что означает на языке тела - «нет». Это уже акт мысли. Скоро он словами скажет «нет», что по-новому будет строить отношения контейнера и контейнируемого. Если мать «читает» эти сигналы, старается понять ребёнка, не игнорируя его границы, то ребёнок через какое-то время сам принимает границы и правила взаимодействия. Ребёнок с самого рождения обращается к материнскому контейнеру, когда ему нужно справиться с чем-то непереносимым в себе, например, со страхом быть оставленным или со страхом смерти. У матери есть выбор: брать или не брать в себя этот страх по-настоящему. В силу своего эмоционального дефицита, у неё может быть не сформировано пространство для подобной функции так же, как в силу особенности личности психотерапевта у него может не быть пространства для интенсивных страданий пациента.

Дети ожидают, что их внутренние состояния будут тем или иным образом зеркально отражаться их воспитателями. Если ребёнок не получает доступа к взрослому, который умеет распознавать и реагировать на его внутренние состояния, спроецированные на взрослого, ему будет очень трудно понять собственные переживания. Ребёнку приходится использовать неадекватные отражения для организации своих внутренних состояний, например, ЛЮБВИ. Неадекватные представления о себе запутывают человека, создают

конфликт между его внутренним и его внешним, между ним и другим реальным объектом.

Ранние функциональные нарушения появляются при встрече ребёнка, имеющего с рождения свои собственные функциональные особенности и ритмы, с другими ритмами, способными нарушать и модифицировать его изначальный ритм.

Если мать достаточно хорошо адаптирована к нуждам ребёнка, у него формируется ощущение, что внешняя реальность соответствует собственной способности младенца создавать что-то новое, происходит совпадение представленного мамой и представленного ребёнком. В этом случае развивается символизм, начало которого проявляется в феномене переходного объекта. Переходный объект, связанный с внешним предметом, наполненный внутренним смыслом, есть один из признаков начала овладения символическим представлением и творческим созданием психического.

Что получается, если психическая кожа не оформилась, если дыхание жизни нарушено в ранних отношениях, если мать и ребёнок вместо отношений развития устроили «безумие на двоих»? Любой специалист, начинающий практиковать психотерапию, через какое-то время сталкивается с запросом от мамы или жены, которая пришла по поводу своего мальчика, которому 13, 16 или 40 лет. У мальчика, который был послушным, тихим и хорошим, начались проблемы. Он не способен строить отношения со сверстниками в школе (университете, на работе, в семье). У него непонятная сексуальная ориентация или совсем её нет. У него бывают приступы ярости, особенно тогда, когда мама или жена-мама пытается перерезать провода у компьютера. Он умный, но совершенно не адаптированный к социальным задачам. А самое главное, что он каждый день унижает, обесценивает и обвиняет её. Он проклинаяет мать (жену) за всё, что она сделала, и в то же время остаётся от неё зависимым. Психологи говорят: человек не прошёл стадию сепарации-индивидуации, т.е. не отделился, не стал чем-то автономным, имеющим свою независимую идентичность, поэтому все вокруг для него объекты, с которыми он строит отношения, где нет надёжных границ.

Вы, естественно, сейчас справедливо заметите, что мать сама виновата, потому что инфантилизировала ребёнка, не создала необходимых условий для развития независимости. В силу своих детских и супружеских обстоятельств такие мамы сами эксплуатируют привязанность детей с целью компенсации удовлетворяющих чувств со своим мужем, а потом за это расплачиваются. Сейчас в Интернете

появилась статья одного гештальтиста из Воронежа «Как моя мать убивала во мне взрослого». Всё правильно, но, на мой взгляд, это механизмы расщепления и проекции, когда клиент со специалистом используют мать для помещения в неё своей слабости и беспомощности. В доброй половине случаев на этом психотерапия и останавливается. Некоторые ещё предлагают своим клиентам простить мать и на этом закончить.

Не надо забывать, что ребёнок тоже не безучастен в этих процессах. Когда младенец способен любовно ангажировать мать, формируется необыкновенно гибкая любовная связь, необходимая для психического и физического развития. В дальнейшем младенец может использовать уже существующую любовную связь для того, чтобы оказать на мать давление, чтобы избежать своих задач взросления. Получается, что жизненная энергия, предназначенная для развития, используется не по назначению. Из этой детско-родительской любви складывается в голове у ребёнка не модель общения с сильным, добрым, имеющим свои границы объектом, а модель общения с совращённым, манипулируемым объектом. Это не сразу можно разглядеть потом во взрослых отношениях женщины и мужчины, поэтому возникают проблемы. Но чаще женщины бессознательно это воспринимают и выбирают таких мужчин, потому что в силу особенностей своей истории развития нуждаются в том, чтобы доиграть что-то из своих незаконченных сценариев. Например, они хотят помочь своему отцу, которому тоже явно не хватало адекватного взаимодействия. У женщины есть фантазия, что она может стать лучшей мамой, женой, контейнером для страданий своего папы.

При благоприятном развитии ситуации мать может позаботиться об истинных нуждах младенца, но инстинктивно будет сопротивляться принуждению, соблазнению и манипуляции, чтобы запустить важные трансформации, необходимые для формирования в голове у ребёнка реального, независимого, уважаемого объекта рядом с собой, что необходимо для будущих зрелых сексуальных отношений. Если этого не произойдёт, человек остаётся несформированным до конца. Такой человек всё время нуждается в том, чтобы использовать другого для помещения в него своих состояний для трансформации.

Если психотерапевт забывает о том, что пациент рано или поздно начнёт разыгрывать с ним этот же сценарий, то через какое-то время пациент обвинит его во всём, в чём он раньше обвинял свою мать, и

уйдёт к новому психотерапевту, чтобы продолжить жаловаться на мать и предыдущего психотерапевта.

Через проекции мы привязываемся друг к другу, своими проективными идентификациями матери формируют личность ребёнка, но проекциями мы можем разрушать, буквально разрывать что-то в своём любимом. Бездумное и безответственное использование проекций в политике, когда соседи используют как контейнер для всего плохого, приводит к убийствам и войнам.

Способность принимать и выдерживать проекции другого является условием зрелой любви мужчины и женщины.

С детства помощь врача ассоциируется для каждого из нас с ощущением прохладного фонендоскопа на своей груди и спине. Можно сказать, что врач проверяет, насколько успешно лёгкие и сердце справляются со своей функцией контейнирования. Он в прямом смысле слова проверяет дыхание или пульсацию нашей жизни.

Я представляю свою работу как постижение дыхания психической жизни, психической энергии человека в каждый момент его жизни, в любой момент нашего с ним взаимодействия.

В заключение позвольте привести слова Дональда Мельтцера: «Когда мир внутри нас разрушен, когда он мертв и лишен любви, когда наши любимые разорваны в клочья, а мы сами погружены в беспомощность и отчаяние – именно тогда мы должны **вос-создать** наш мир заново, **вос-соединить** части, ввести жизнь в мертвые фрагменты, **вос-создать** жизнь».

Список литературы:

1. Анзье Дидье. Мышление: от Я-кожи к Я-мыслящему - Ижевск: ERGO, 2015
2. Бахтин М.М. Эпос и роман – М.: Азбука, 2000
3. Джеймс С. Гротштейн. Расщепление и проективная идентификация - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014
4. Мак-Вильямс Н. Формулирование психоаналитического случая - М: «Класс», 2015
5. Чехов А.П. Собрание сочинений в двенадцати томах. – М.: Художественная литература, 1956
6. Энтони У. Бейтман, Питер Фонаги. Лечение пограничного расстройства личности с опорой на ментализацию: практическое пособие. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014