

ЗАМЕТКИ О НАРЦИССИЗМЕ И НЕ ТОЛЬКО

Представляем Вашему вниманию содержательную статью начинающего, талантливого гештальт-терапевта Виктора Богомолова. Статья любопытна описанием первого опыта работы с нарциссическими личностями и авторским взглядом на данную проблематику.

«Когда-то я был любимым ребенком в большой семье.
Сейчас мне больше некому пускать пыль в глаза»
Курт Воннегут «Времятрясение»

Это эссе. В наше время и в нашем месте этот вид общения почти забыт. Я не знаю, что такое эссе, но предполагаю, что это что-то свободное.

Я только-только начал заниматься психотерапией. Я не знаю, что такое психотерапия. Занимаясь этим, я часто вспоминаю статьи, книги и мнения о том, какой должна быть психотерапия и гештальт-терапия в частности. Каким должен быть я как терапевт? Понимая, что все эти куски являются чужими, потому что я их слышал, когда не занимался этим, я хочу сам для себя определить эти рамки. Я считаю, что психотерапия должна быть в первую очередь человеческой. Трудно сказать, что я понимаю под этим словом, но каждый раз мне приходится что-то изобретать заново по отношению к человеку - самому себе и клиенту. Это встреча, но встреча довольно странная - почему они должны платить мне деньги, почему я должен слушать их, какие отношения могут быть между нами. Могу ли я дружить с клиентами?

Мне кажется, что мне нравится этим заниматься. Помню, в самом начале обучения, да и вплоть до последнего времени меня беспокоила мысль – «А будет ли мне это интересно, будет ли мне интересен другой человек со всеми его переживаниями?» Сейчас я знаю, что мне интересны мои клиенты. Я не понимаю, что это за интерес - какую потребность я удовлетворяю таким образом?

Интересно, что психотерапия, возникнув в лоне психоанализа, занималась в основном клиентами, у которых возникли определенные проблемы в отношениях с другими людьми. Этот факт настолько очевиден, что кажется странным возможность запроса поработать, например, с ребенком, который плохо ест, или вообще перестал есть. То есть на самом деле, почти за 100 лет мало что изменилось: симптом по-прежнему, начиная от конверсионных расстройств и заканчивая хотя бы расстройствами пищевого поведения, трактуется как что-то непонятное, и терапевт должен сделать это что-то понятным и избавить пациента от страданий. При этом подразумевается, что психотерапевт обладает какими-либо специальными навыками, знаниями и умениями, хотя очевидно, что терапевт, в первую очередь человек и, на самом деле, он ничего не «умеет», как умеет, например, чинить краны сантехник. Мне кажется, что в психотерапии речь вообще может идти исключительно о человеческих отношениях. А так есть много разных врачей.

Потребность в другом человеке была признана научной психологией совсем недавно, и насколько я помню, решающими стали работы Боулби, причем многие эксперименты в этой области были проведены на животных этологами. Собственно

складывается впечатление, что теорией привязанности мы обязаны наблюдениями за поведением животных. Потребность в привязанности настолько очевидна, что она не замечалась, игнорировалась на протяжении всей истории человечества. И в этом смысле можно рассматривать эволюцию представлений о трансфере в представления о (терапевтических) отношениях как огромный шаг вперед. Это возможность допустить, что клиент, испытывающий трудности в контактах (прошлых, настоящих и будущих) с близкими людьми пришел для того, чтобы наладить какие-то отношения именно с этим терапевтом и его чувства адресованы именно этому терапевту. Психотерапия потихоньку начинает осознавать свое сопротивление по отношению к тому факту, что «человеку нужен человек».

Фрейд начал работу, которая принесла ему известность, с изучения истерии, а впоследствии описал остальные виды неврозов. Важнейшим открытием стало открытие трансферентного невроза, и как следствие, установка: те чувства, которые испытывает пациент, не относятся к аналитику, а связаны со значимыми родительскими фигурами из прошлого. Интересно, что привязанность пациента к аналитику с сильными амбивалентными чувствами рассматривалась и как движущая сила исцеления, и как основная помеха, которая предъявляла высокие требования к поведению терапевта, загоняя его в жесткие рамки интеллектуального превосходства и нейтральности. Таким образом, привязанность в терапии рассматривалась как естественная патология, присущая всем пациентам, доступным психоанализу.

На сегодняшний день способность к установлению теплых и глубоких эмоциональных отношений является одним из важнейших аспектов психического здоровья. В закамouflированном виде этот критерий позволяет отграничить пограничную личностную организацию от невротической.

Так что же случилось, каким образом то, чего было в избытке, вдруг стало таким редким и желанным в терапии? Современные психоаналитики даже настаивают на прояснении отношений между терапевтом и клиентом (интерпретации «здесь и сейчас») и отходу от позиции технической нейтральности. Очевидно, что в современном мире есть острый дефицит теплых эмоциональных отношений между людьми. Это тоска по объятиям.

По сути, и Фрейд и Перлз больше занимались проблемами зависимости, нежели проблемами привязанности. И в самом деле, в широком смысле, невротик - это человек, зависящий от других, инфантильный и незрелый. Но зависимость может возникнуть только там, где по факту есть эмоциональная привязанность. А если опыта привязанности не было, или он был серьезно искажен по каким-то причинам? Для меня зависимость - это избыточная, невыносимая привязанность, которой стало слишком много.

К.Воннегут в книге «Времятрясение» с ностальгией размышляет о больших семьях, где родственники часто рассказывают детям истории. Где много чего происходит, где есть свои мифы и ссоры. Большая семья - это совсем необязательно счастливая семья, и совсем необязательно, что дети в ней более желанны и любимы. Большая семья дает человеку возможность (и даже необходимость) поделиться своими переживаниями, мыслями, историями, вещами и едой. И в этом смысле мне становится немного понятней смысл слова сотрудничество, которое противопоставляется конкуренции. Я уверен, что сотрудничеству, как собственно и конкуренции, учатся. Я пытаюсь понять, почему во мне откликаются строчки Воннегута, чего мне не хватало в детстве и, видимо не хватает до сих пор. Я просматриваю диагностический набор ТАТ и останавливаю внимание на таблице № 2 - раньше она мне очень нравилась, и я помню свою фантазию на тему этой

картинки: это такая большая счастливая семья, где все свободны и при этом не задевают друг друга. Где каждый выбор члена семьи ценится и уважается. Я что-то не помню, чтобы мне в детстве кто-то из близких родственников рассказывал истории. Зато я знаю, что такое острое чувство пустоты и, безусловно, это знают мои клиенты. Чувство пустоты часто толкает на поиски смысла, т.к. пустота может восприниматься как реальная его утрата. Наверное, на сегодняшний день мы имеем дело с новым типом утраты смысла, на самом деле речь идет не о потере, а скорее о нехватке чего-то, пустоте. Поиски смысла не спасают от этого чувства, так как изначально пустота - это индикатор Ид-функции, а смысл скорее связан с функцией личности.

Обычно игнорируется тот факт, что люди с выраженным нарциссическим способом контакта не только живут в мире оценок и завышенных требований, но и являются одинокими. Безусловно наличие у таких людей огромной внутренней пустоты, которая постоянно терзает их голодом, тоской по эмоциональной близости. С клинической точки зрения это роднит их с пограничной личностью (имеется ввиду пограничное личностное расстройство наряду с нарциссическим личностным расстройством в классификациях DSM-IV и МКБ-10). Нарциссический парадокс состоит в том, что человек постоянно предъявляет себя окружению (и в этом смысле здесь можно найти параллели с истерической личностью): вот он я, такой замечательный, заметьте меня, оцените меня высоко! Но при этом он сам не замечает никого в своем окружении, потому что он в основном оценивает. Таким образом он остается одинок.

На мой взгляд, нарциссический способ организации опыта неспецифичен, и в основном мы имеем дело с «пограничным» клиентом. Нарциссизм для меня - это сильно пострадавшая и искаленная потребность в другом человеке. Таким образом, пока я для себя могу выделить собственно 2 пути работы с такими проявлениями: с одной стороны, можно попытаться понять, кому адресованы все эти достижения и доказательства (кстати, иногда это доказательства своего существования - и тогда это уже видоизмененная шизоидная проблематика - то есть я должен все время доказывать другому своими достижениями, что я имею право на существование), а с другой стороны можно строить маленькие эксперименты на «несовершенство» - и всячески поощрять клиента к тому, чтобы он заметил того, кто ему нужен и просто обратился к нему, т.е. начал контактировать, а не конкурировать.

Еще одно отличие пограничных (т.е. нарциссических или наоборот) клиентов - это жадность. Иногда складывается впечатление, что они хотят полностью получить терапевта в свое распоряжение (кстати, они могут испытывать острый стыд за это). Значительное удлинение сеансов, требование взглянуть на клиента с «человеческой» точки зрения - это могут быть маркеры жадности. В повседневной жизни это выражается в поисках «еще лучшего» состояния от еды, секса, алкоголя и т.д. Если им хорошо, то часто недостаточно хорошо и присутствует стремление сделать еще лучше. Жадность связана с пустотой, которая фактически не насыщаема.

Хотелось бы еще сказать несколько слов о процессе интроекции - но не со стороны интроецирующего, а со стороны «кормящего». Получив небольшой опыт преподавательской деятельности, я вдруг осознал, что это крайне нарциссическая профессия. Здесь не только реализуется желание поделиться чем-то с учениками, что бывает редко, но также желание, чтобы ученики стали как ты - что, естественно, невозможно. Таким образом, всегда остается возможность слегка обесценить их, например на экзамене, и рассказать, «как на самом деле надо».

Однако нарцисс на самом деле надеется, что окружающие могут быть другими, потому что он устал быть в одиночестве своих зеркал. Когда кормишь другого человека, нужно уважать его возможность выплюнуть что-то, что для него непригодно. Люди с выраженными нарциссическими проявлениями обычно живут в сложном придуманном мире. Несмотря на то, что сложность конструкций, сквозь призму которых они видят мир, дает им определенные преимущества, они все же сильно страдают от такой позиции. Так, многих окружающих они могут расценивать как «простых» людей, по какой-то причине не подходящих для полноценного общения. Это может рассматриваться как недалекость, ограниченность, тупость, банальность и т.д. Поэтому в работе необходимо делать то, на что собственно и направлена гештальт-терапия: направлять внимание клиента на самые очевидные и простые вещи и проявления. В конце концов, это то, чего ему не хватает, но о чем он, возможно, еще не знает. Что такое простые вещи? Это потребность сходить в туалет, поесть, тупо посмеяться и такие события, как завтрак с близким человеком, звонок друга, запах яблок, улыбка продавщицы в гастрономе... Перечислять можно бесконечно.

Для меня в процессе написания этого текста стала очевидной одна вещь — я не очень-то сильно разделяю позиции терапевта и клиента. Я определенно не могу сказать, кто из нас главный. Идея о том, что терапевт может управлять процессом, кажется мне надуманной. Закончить я хотел бы другой цитатой Воннегута, которая, как мне кажется, вполне может быть лозунгом для психотерапии: «Мы здесь для того, чтобы помочь друг другу пройти через это, чтобы это ни было.»

По материалам - <http://www.gestalt.by/>