

Соавторы:

Тренера супервизорской группы:

*Вишневская Алла
Филипенко Владимир
Синявский Олег
Хломов Даниил*

Участники супервизорской группы:

*Барановский Анатолий
Белошевская Наталья
Ботяновский Виталий
Будько Ярослав
Геншафт Элина
Городецкая Людмила
Домарацкая Наталья
Зайцева Татьяна
Ивашкевич Александр
Кашолкина Алеся
Кучинская Анжелика
Латук Светлана
Мипеев Андрей
Можарова Светлана
Петрашкевич Ольга
Попов Сергей
Приступа Александр
Приступа Ульяна
Северинец Светлана
Сушкова Юлия
Тузикова Елена
Фридман Евгений
Фролова Ирина
Цырлин Вячеслав
Чирцова Марина
Шаньгина Наталья
Шелег Светлана
Юргель Людмила*

Литературная обработка стенограмм - *Будько Ярослав.*

Под редакцией *Владимира Филипенко и Олега Силявского.*

Корректор – *Лобацкая Олеся.*

Организационный спонсор издания – *Тренинговая компания «Практикум».*

Информационные спонсоры – www.gestalt.by и www.gestaltline.com

Предисловие

Идея этого сборника родилась непосредственно на супервизорской группе. Очень хотелось как-то зафиксировать те идеи, взгляды и соображения, которые показались нам ценными. Чтобы сохранить для нас самих (участников группы). И еще было желание создать какой-то реальный Продукт нашей групповой активности. А то как-то грустно у нас (психологов, психотерапевтов) получается. Мы, обычно, работаем с людьми, которые занимаются какой-то реальной деятельностью: что-то создают, вносят что-то новое в этот мир. Мы тоже вносим изменения в этот мир, изменяя души людей. Но как-то это не очень заметно – трудно потрогать. Да и группа, которая, конечно всех нас изменит и оставит след в наших душах, когда-нибудь закончится. Хорошо было бы иметь некое вещественное подтверждение ее существования.

Ну, для нас то, соавторов этой коллективной полиграфии (в отличие от монографии), сборник представляет определенную ценность. А чем он может быть полезен для других читателей? (Читателями, конечно, могут стать участники долгосрочных образовательных программ по гештальттерапии и наши коллеги). Во-первых изложением, пускай и своеобразным, динамической концепции личности в гештальттерапии. Мы действительно серьезно работали в групповом контексте, чтобы понять **основные тенденции развития личности: нарциссическую, невротическую и шизоидную**. Привлекали свой собственный опыт, наблюдения из практики, жизни клиентов, теории различных авторов и групповой разум. И кое-что в этом плане действительно удалось. Во-вторых, сборник может быть полезен раскрытием своеобразного (это чтобы не сказать – уникального) опыта работы над теоретическими вопросами гештальта, который может быть использован читателем. Ну и может быть кому-нибудь будет любопытно, чем собственно занимаются гештальтисты в супервизорской группе. По крайней мере, нам самим это было любопытно.

Конечно, можно было бы, как следует, обработать эти тексты, чтобы привести их в надлежащий вид. Но хотелось немного другого. Не нарциссической идеальности текстов. А жизни. Живого изложения слов и размышлений людей не-идеальных, а, скорее, думающих, пытающихся понять. Людей, которые делают выводы и ошибаются, ищут и находят. Мы намеренно оставили все словечки, не-всегда-литературно-правильные обороты и неологизмы, чтобы сохранить и передать дух творческого размышления, который был (и, в настоящий момент, присутствует) в нашей группе.

Хотим пригласить вас, друзья и коллеги, к этому творческому размышлению. Читайте, думайте, спорьте, вместе с нами. Ведь каждый из нас создает свою собственную, уникальную, теорию гештальттерапии (гештальт-подхода, гештальт-анализа, гештальт...). И все же, так приятно, иногда, что-то создать совместно.

От соавторов, Олег Сиявский.

Три тенденции в развитии личности

Материалы работы супервизорской группы.

г. Минск. 2003-2004гг.

Во время работы супервизорской группы мы взяли, как в известной притче про слепых, изучающих слона и пытающихся понять, что это такое, исследовать три составляющих личности: нарциссическую, невротическую и шизоидную, хорошо известные по статье Даниила Хломова "Динамическая концепция личности в гештальт-терапии". Порядок исследования не являлся чем-то специфическим, а определялся скорее живой динамикой группы. Мы хотели взглянуть на эти плоскости как снаружи, так и изнутри. Чтобы лучше понять и клиента с ярко выраженной составляющей, и собственные динамические тенденции, то, как они живут в процессе нашего контакта с окружающей средой (с миром).

Здесь приводится не стенограмма, что, было бы еще более близким к оригиналу и жизни, а "приглашенный" для удобства восприятия текст, состоящий из высказываний участников группы, рассказов о своем опыте психологической/психотерапевтической практики и жизни.

1-я глава – она же первая группа Нарциссическая тенденция в развитии личности

Введение

Для начала была выбрана нарциссическая составляющая. Мы задались некоторым количеством вопросов, в структурировании которых помогли Володя Филипенко и Олег Силавский. Что мы вообще знаем о нарциссическом расстройстве? Кто есть человек с нарциссическим расстройством личности? Каков он? Как выглядит, как ведет себя? С какими жалобами приходит к терапевту? Какой он в контакте?

Что мы знаем о нарциссизме – «Это плохо»

А знаем мы о нем то, что это плохо (оценка, которая и является одним из важнейших критериев нарциссизма). Плохо для кого? - Для терапевта. Терапевту бывает трудно работать с нарциссическими расстройствами. При работе с людьми и в психотерапии, и в бизнесе встречается фраза: «Вот трудный клиент». Возникает вопрос: трудный клиент – это в первую очередь трудность терапевта или того человека, который с ним работает? И что же трудного в этом клиенте?

Трудности – «Это совсем не то, что я ожидал»

Сложность состоит в том, что в работе с нарциссом (в патологическом смысле), мы часто сталкиваемся либо с обесцениванием, либо с идеализацией, то есть с собственной нарциссической частью. При этом клиент в начале терапии может предъявлять очень высокие запросы, высокие ожидания, а потом легко все это обесценивает. Если не удалось чего-либо достигнуть, то клиент может сказать, что он, в общем-то, этого и ожидал. А если что-то и происходит, то это вдруг оказывается "совсем не тем, чего он ожидал". Он обесценивает работу, ее результаты, обесценивает терапевта, терапевтическую поддержку, свои переживания. Таким клиентам вообще сложно предъявлять свои переживания. Первое, что они предъявляют, – это нечто готовое, то, что наиболее "правильно" и социально приемлемо.

Запрос нарциссического клиента – «Доведите меня до совершенства»

На самом деле клиент не обращается к психотерапевту собственно с нарциссическими проблемами. Запрос к психотерапевту может быть связан с кризисными ситуациями, конфликтными отношениями, то есть с теми сложными моментами, которые, на первый взгляд, с нарциссизмом не связаны. Обычно он приходит со словами "я самый...(бедный, больной, богатый)". Второе – он говорит о том, чего хочет: «Сделайте мне это, вы же доктор (психолог и т.д.)». И вообще, слово "делать" – это одно из важнейших слов нарциссического клиента. В сессии ему главное что-то *делать*, обязательно нужно, чтобы что-то происходило, а если не происходит, то значит, что терапия идет "зазря", о чем клиент не преминет сказать терапевту.

Мы обязательно узнаем этого человека, потому что он доводит себя до совершенства, причем, во всем: окружение, книги, косметика – буквально все должно быть идеально. Совершенство читается по облику. Например, все просто изумительно: изумительно выкрашенные волосы, изумительная стрижка, одежда какая-то изумительная, маникюр тоже. У такого человека можно спросить: "Не чувствуете ли вы собственную исключительность?" – "Да, конечно" (отвечает заигрывая). Это не локальная особенность (парциальная уникальность в чем-то), а идеальность всей жизни — тотальная идеальность. Такой клиент, если достаточно стеничен, совершенствуется с завидным упорством.

"Я уже везде была. Я уже даже сходила на гидротерапию кишечника. И мне не помогло, и я думаю, что психотерапия — это как раз то, что мне нужно. После нее я начну я по-новому жить".

Для этих людей очень важно ни в коем случае не отойти от своего социального статуса. Это связано с внутренним страхом, о чем чуть позже. Если клиент уже якобы где-то лечился за 50 долларов, то начинать сейчас терапию за 10 для его положения как-то несолидно. При этом сохраняется постоянная внутренняя неудовлетворенность своим социальным статусом, результатом терапии, социальным ростом — в любом случае. Присутствует желание попасть в какой-то виртуальный (а может, и реальный, если до того момента, пока не попадает) элитный клуб. *"Есть еще более крутой — в Москве"*. То же самое наблюдается и в терапии. Пришел с проблемой, решили — *"Но вот как-то это была не проблема. А вот это проблема!"* С этим поработали, вроде и тут лучше стало — "Ай, ну что это, это тоже не проблема". Получается, что работаешь и результат есть, но нет момента прочувствованна, проживания и ассимиляции. И песня о другом: не о том, что проблема не та, а о том, что клиенту лучше не становится. Недовольство клиента собой: вроде не все сделал, что мог бы, - сохраняется. Это как признак хорошего тона — *"все равно я недоволен"*, И снова ставится цель — и получается гонка, дальше и дальше.

По этому поводу у нас родился верный способ «терапии»: **"Когда что-нибудь завершаешь, достигаешь успешного результата, надо срочно сесть и замочить с друзьями. Чтобы не проскочить удовлетворение, надо обязательно это отметить"**. ((С) О. Силявский)

Психодинамика — «Лучшее враг хорошего»

Итак, как уже упоминалось ранее, нарцисс постоянно находится в поиске лучшего, которое, как известно, враг хорошего. И в этом поиске не знает он ни страха, ни усталости, живет без оргазмов и перекусок. Пока не сталкивается с осознанием невозможности достигнуть этого "совершенного мира". И тут наступает депрессия. При этом сложность в том, что когда клиент впадает в депрессию, он становится эмоционально неустойчивым с истерическими проявлениями типа "пойду, разрежу себе вены" — суицидальные мысли. Эта депрессия не лечится медикаментозно, но следует как-то выводить человека на более устойчивый уровень, чтобы не бояться, что нечто может с ним случиться. Но как только эмоциональное состояние немного выравнивается, например, сон улучшается, то клиент

сразу с радостью... уходит. Вот здесь и надо было бы истинные причины выявлять, а у него дальше работать нет ни желания, ни мотива.

Жалобы — «И тебя сосчитали»

Какие же жалобы в этом случае? Например, такие: у девушки после очередного семинара резкое ухудшение настроения, апатия, ничего не интересно, настроение отвратительное — и падение (просто пластом лежит), то есть чистой воды депрессивная симптоматика. Либо соматические жалобы молодого человека: все плохо, мир какой-то такой узкий, как будто одна точка, настроение в минусе. Т.е. весь набор, который воспринимается как депрессивный и, соответственно, лечится в отделении невротиков по этому диагнозу. А таблетки помощи не оказывают абсолютно. И если при терапии улучшение наступает — ну и все — клиент уходит. Еще один случай. Дама пришла с навязчивостями: когда на нее начинали кричать, единственным для нее способом сдержать эту фрустрацию было демонстративно резать себе вены, хотя внутренний радикал не истерический. Это очень интересная форма с явным внутренним нарциссическим расстройством, но с психологическими защитами истерического плана, несдержанностью, компульсивностью, неустойчивостью, демонстративностью. Но демонстративность не такая, как при истерических расстройствах, а как при нарциссических. И сложно понять, что там, над чем нужно работать. Такие смешанные вещи.

При этом к терапевту зачастую обращаются за помощью как к гуру. За некой миссией, "правильным путем", который, правда, если окажется "неправильным", может вызвать бурю негодования и разочарования в терапевте.

"Недавно работал с химически зависимым. Нарциссизма — поле непаханое. И там действительно похоже — либо "все хорошо" (я главный в этом мире — какая-то иллюзия, живешь в фантазии), либо потам, в связи с абстинентным синдромом, возникает такое состояние, что, мол, я вот такой самый одинокий я хуже всех — то есть обесценивание. И происходит то, о чем мы говорили. человек приходит к терапевту, мы начинаем работать, и вот только ему становится чуть-чуть полегче, то сразу он из депрессивного состояния вваливается в хорошее" состояние, у него все "класс", и он пропадает, как правило, до следующего депресняка, срыва и т.д. "

Это такие люди, которые очень опираются на общество, вернее на социальные устои, правила, традиции. И терапевт выходит один на один с обществом. Еще труднее, когда клиент апеллирует к высшим силам, к Богу. Выйти один на один? Упаси Господи!! Трудно пытаться предложить что-либо изменить человеку, который состоялся, завершен и структурирован. Хотя на самом деле эта жесткая структура служит для защиты уязвимой внутренней части, с которой работать надо очень аккуратно, мягкими вторжениями. Потому что клиента очень легко пристыдить, и тогда он из терапии может быстро уйти. То есть работа идет, в основном, в фронтакте, и сложно установить контакт.

Об уже набившем оскомину - «Нарциссическом расширении»

Часто за помощью обращаются родители, когда они неудовлетворены своими детьми. Внешне ситуация выглядит как нормальная, но не так, как хотят родители. Момент нарциссического расширения на своих детей: "Хороший мальчик, но больно спокойный, правильный какой-то, не дерется". Или: "Хороший он у нас, все успевает, хорошо с уроками справляется, но улетает куда-то постоянно, сидит на уроки, мечтает". Неудовлетворенность детьми сохраняется, даже если они уже взрослые: семью создали — так невестка плохая, "плохо за сыном ухаживает, тряпочку не туда кладет, когда посуд помое".

Известный пример, когда ребенку подыскивают самую лучшую школу с постоянной сменой ее на еще более крутую. И тогда действительно встает вопрос; что на самом деле является расстройством, а что — нет. Потому что здоровый человек создает для себя наиболее оптимальную ситуацию, реализует свои потребности. Личностный рост, самореализация — это ж все правильно. Разница только в том, что человек с нарциссическим расстройством в этом поиске не останавливается, не достигая ничего. Он постоянно голодный, ненасытный и разочарованный. Пропускается момент удовлетворения, момент оргазма. Ну, нет такого, как в Библии:

"10. И назвал Бог сумку землю, а собрание вод назвал морями И увидел Бог, что это хорошо ".

"12. И произвела земля зелень, траву, сеющую семя по роду ее, и дерево, приносящее плод по роду его. И увидел Бог, что это хорошо".

"25. И создал Бог зверей земных по роду их, и скот по роду его, и всех гадов земных по роду их. И увидел бог, что это хорошо".

*Первая книга Моисеева.
Бытие. Гл. 1.*

Для нарцисса не бывает "достаточно хорошо". У него должно быть perfect (идеально, совершенно). А для здесь вопрос в другом — не то, насколько силен нарциссизм, он должен по максимуму проявляться, особенно у людей, которые стремятся чего-то в этой жизни достигнуть, а насколько при этом работают другие части: невротическая и шизоидная. Если имеет место нарциссическое расстройство, то они уже не работают. Если это расстройство, то они явно где-то в загоне. И если говорить о терапии, то это место ее приложения — реанимация и возвращение двух других голов родного «Змея Горыныча».

Чуть, чуть о группах — «А где бытовуха?»

Если говорить про нарциссические группы, то основная фишка, которая присутствует, следующая. Приходит такая группа и начинает говорить про то, что "для нас очень важен личностный рост, мы хотим больше про себя узнать, для нас важно продвигаться в собственном развитии, глубоко осознавать, расширять диапазон собственного реагирования, принимать себя такими, какие мы есть, быть более эффективными в своей деятельности, жить полной жизнью — и для этого мы пришли сюда". И первая реакция терапевта очень радостная: "О, как классно! Абсолютно готовые ребята. Нет никакой этой «бытовухи»: мама, папа. Ребята действительно пришли работать. Пришли развиваться". Но когда все эти разговоры заканчиваются, не понятно, что дальше делать. Пустота. А за ней все равно — и папа, и мама, и бабушка, только гораздо большее, «жгучее», чем у невротических клиентов.

Перенос и контрперенос — «Оставьте меня в покое, но не оставляйте меня одного»

Немного о «пустоте» в работе с нарциссами. Когда начинаем глубже пробиваться, нередко у группы или клиента возникает осознание пустоты. И нужно с ней находиться. Становится сложно быть в переживании безнадеги, отчаянья. Клиент сталкивается с этой темнотой и, когда к ядру подступает, не знает, куда двигаться и как правильно поступать. Тут нужно выждать момент, когда появится какая-то реальная, собственная энергия клиента. Именно этот период очень сложен. Пустота — там, где должно быть чувство, ощущение самого себя, какие-то желания — то есть там, где должен быть источник Ид, но ничего нет. И в связи с этим возникает ощущение безнадежности и беспомощности, которое трудно переносимо даже для терапевта, не говоря уже о клиенте.

У меня такая сложная ситуация была, потому что я работала с мужчиной Там было достаточно много поддержки с моей стороны, мужчина раскрылся и сам рассказал о своих чувствах. И теперь он мне простить этого не может, потому что перед женщиной показал

то, что он показывать вообще не должен. И я не знаю, что сейчас делать. Какое-то мощное разрушительное чувство стыда. "Я физически сильный, успешный, а тут я оказался слабым и предъявил эту слабость, да еще и женщине. И теперь с этой слабостью жить".

Человек, как только прикасается к себе реальному, пугается. То, с чем он соприкасается, вызывает у него стыд и страх. Он начинает чувствовать, что он не такой, как сам себя определял. И для терапевта сложно пройти эту стадию так, чтобы клиент не испугался, не остановился, а пошел дальше до того момента, когда из этой пустоты, наконец, возникают собственные переживания, собственная энергия.

И, как защитная реакция, как способ не пойти дальше, у клиента возникает обесценивание: себя, терапевта, отношений, какие бы они ни были и т.д. И, похоже, получается такая штука. У клиента возникает потребность вступить в контакт, в данном случае контакт с терапевтом, но он ее обрубает, гасит энергию, потребность снова возникает, и он снова ее гасит. Таким образом он создает себе депрессию.

Кроме обесценивания клиентом терапевта, возможно, присутствует (как проекция на терапевта) и другая сторона медали: страх клиента об обесценивании его терапевтом. О том, что он никому не нужен, как человек, как клиент, как ученик — с разных точек зрения. Страх отвержения, ненужности и безразличия. Причем, это не оценка. Оценка есть, когда есть отношения, а тут еще и отношений-то нет. Возможно, даже не наступает и форконттакт. Это невхождение в контакт. "Никому не нужен" — это не дойти до контакта. И если мы фантазируем об обесценивании, то это скорее обесценивание самого себя, а не остальных, не терапевта, не общества. "Я ничтожество". И чтобы не чувствовать это "ничтожество", клиент чаще предъявляет социальное лицо, маску, которую он носит. И соприкосновение, контакт происходит как бы социальными лицами: доктор — больной (клиент). Прямо так зачастую можно и услышать: "Вы доктор — вы и лечите". В этом случае (при идеализации терапевта) могут быть и такие сложности, когда клиент начинает подстраиваться: становится как хамелеон: ведет себя "как нужно, как правильно", тем способом, который поддерживает терапевта. Он отслеживает реакцию терапевта и свою линию поведения подстраивает под "правильный" способ. Клиент предъявляет "правильные" проблемы, говорит правильно. И если терапевт этого не осознает, есть риск скатиться в игру "умного терапевта и хорошего клиента". При этом пробиться к собственным чувствам, переживаниям, желаниям клиента практически невозможно.

В случае обесценивания наблюдаются обратные вещи: "Вы хоть и терапевт, но Бог — Я". В контакте клиент подчеркивают свою значимость: "у меня очень много значимых знакомых, очень много связей в значимом мире, стоит мне один раз позвонить, и этот вопрос решается моментально, так что если тебе что-то надо, то можешь ко мне обращаться". "Я, в общем-то, все могу, единственное, есть только одна небольшая проблема, но она несерьезная на самом-то деле. Я здоров". "Я буду к тебе ходить, тебе же деньги нужны. Я тебя этим поддержу, ведь это не мне надо на самом деле, я тебе".

В своих способах избежать ощущения своего ничтожества нарцисс суперизобретателен (ему было бы, наверное, приятно такое про себя читать). Ну, например, можно начать в свою очередь оценивать, вернее, обесценивать окружающих:

"У меня еще в опыте много агрессии и критики по поводу того, что мы работаем в подвале. Не особо условия, и отсюда, конечно, неудовольствие. "На стенах что-то непонятное! Чего я сюда пришел! Чем тут можно заниматься?". Оценка и критика. Недостойное помещение. И на меня сразу "Молодая, мол, чем ты можешь мне помочь?" И вот эти вопросы: "Что делать?" А что делать? И агрессии много".

Либо нарциссы заявляют "Я ничтожество". Но это звучит так "Я ничтожество, но зато какое ничтожество! Самое ничтожное ничтожество в этом мире!" То есть он все равно должен быть наверху и контролировать ситуацию, выигрывать. Способ выигрыша с минусовым знаком. "Ничтожнее меня просто уже нет! Среди ничтожеств я — первый!"

В группе часто находится кто-то, кто говорит: "Я самый бедный! Я самая больная!" И в этом высказывании звучит очень много энергии. Но при этом эти "самые больные" быстрее всех и сбегают. При этом возникает вопрос; "А так ли им плохо, раз они выбирают уйти, нежели найти выход из этой ситуации?" Возможно, они сбегают, как только начинают завязываться контакты, потому что близость для них представляет угрозу. Близость является для них, скорее всего, более дискомфортным состоянием, чем депрессия. Подходящий здесь афоризм Воннегута, характеризующий нарциссическую личность, звучит так: "Оставьте меня в покое, но не оставляйте меня одного". Близость можно рассмотреть как состояние, при котором возникает привязанность, когда чувствуешь, что можешь стать зависимым. А при осознании зависим

ости можно осознать собственную беспомощность, что и является непереносимым для нарцисса. Для терапевта самое сложное — это быть здесь осторожным. Сопереживать его беспомощности и не испугаться, не избежать этого, как часто и делает нарцисс. Чтобы быть с ним, но не быть с ним много. Давать пространство, чтобы он привыкал к тому, что он есть для меня. Быть, но не проваливаться в конфлюэнцию. Ключевое слово здесь — это быть, осторожно, но все время быть.

Еще немного о сложностях — «Что делать и кто виноват?»

Ключевой вопрос нарциссизма: "Что делать?" Причем с обеих сторон. У меня в опыте так. Клиент спрашивает, что делать, а я ему обычно в этом случае говорю: "А ты будешь делать то, что я скажу?" Он говорит: "Нет, нет, я сперва рассмотрю этот вопрос! Ты мне скажи, а я подумаю." Хочет проверить, что это за совет.

Клиенты-нарциссы, которые приходят на терапию, отличаются "исключительностью" и "особенностью". Они совершенны, по крайней мере "должны быть" такими. У них присутствует ощущение особенности. И этот "исключительный" человек в контакте с терапевтом зачастую вступает в конкуренцию.

Он (клиент) прямо упивался собой, когда я (терапевт) впадал в растерянность, озадачивался, терялся. Он прямо расцветал. И я терялся при этом: что делать? Ему предъявлять "Я растерян". А он — "Здорово!"

И в такой ситуации действительно сложно что-либо делать — растерянность показываешь, а он говорит: «здорово». А фрустрировать это сложно, потому что кажется, что он хрупкий, очень хрупкий, вдруг продавишь. И опять же возникает вопрос: "Да, можно надавить, но насколько я осознаю, что я делаю?" То есть, для чего я это делаю? Что делать? (Знакомый вопрос, не так ли) Показать, что я терапевт, и я здесь главный, либо все-таки подойти с какой-то терапевтической позиции. При этом сложно оставаться в человеческой позиции. Сложно находиться перед ним (клиентом) человеком со своими слабостями, с возможностью ошибаться. Такое ощущение, что с тебя панцирь сняли, и ты стал мягкотелым, ранимым. Что, возможно, является контрпереносом. Здесь сталкиваешься со своей нарциссической частью: "я оказался перед тобой такой вот живой, несовершенный, с достоинствами и изъянами". Сложно сочетать человеческую позицию и терапевтическую. То есть, остаться нормальным, естественным человеком и в то же время быть терапевтом. Какой-то баланс сохранить. И здесь речь, возможно, идет о балансе власти и человечности.

О нас и наших детках — «Не так маршируешь, бабушка»

Могу поделиться опытом своего формирования нарциссизма. Очень хорошо помню картину, когда в возрасте двух-трех лет я сидела на горшке, выстроила всю семью в шеренгу, они маршировали и пели песню. Я еще кричала: "Не так маршируешь, бабушка".

По свою дочку могу сказать. Ей три года, и я отчетливо наблюдаю, что с ней происходит. Как только меня мало в контакте становится, я мало своего времени даю, такой поддержки безусловной, что я мать и что я с тобой, она тут же в нарциссическую часть вваливается. Говорит: "Я взрослая", и начинает все контролировать. И таким образом затягивает меня в отношения, потому что по-другому она не может меня удержать. Т.е. если ребенок не получает безусловной любви и принятия, он начинает контролировать.

Про подростковый возраст хочу добавить. В период 13-14 лет ребенку очень важно получить ответ: "Какой я?" Ценности формируются, а мир как-то должен ответить. И если он в семье не получает этой любви, поддержки, ответа, то он тогда берет какие-то социальные интроекты, вроде, "я благополучный", "я с пальцами", что сейчас сплошь и рядом существует, — и тогда нарцисс фиксируется. Подростковый возраст — это период ломки, причем ломает по-всякому: и физиологически, и социально. Ребенок беззащитен, если родители не любят его грубым, острым, некрасивым, с дурными поступками — всяким разным. Не любят "просто его". Тогда он получает образ, с которым дальше живет, идеальный и нереальный. У меня сейчас клиентка есть - у нее челюсть дергается. Мы стали с ней работать. Ей мама в детстве говорила: "У тебя челюсть выпирает, поэтому ты ее все время контролируй, держи, чтобы она у тебя как-то поменьше была". А папа ей говорил: "У тебя верхняя часть лица очень злая, поэтому как-то следи, чтобы доброе выражение было». Теперь челюсть подергивается. И вообще внешний вид - это то, на чем делается акцент. Ведь никто не спрашивает ребенка: "Как ты себя чувствуешь?" Все приходят и корректируют, соответственно закрепляется: «Если я внешне буду успешным, так меня и принимать будут, а если я внешне не успешный, то...»

Один из взглядов на природу нарциссизма

Лекция Олега Синявского

Есть у меня один текст, который я бы хотел вам предложить для размышления. Почему этот?

Потому что я уверен, что находясь в гештальт-сообществе, вы с другими точками зрения столкнетесь: те которые приняты в МГИ, курсируют в гештальт-сообществе, на сайтах, в нашей гештальтистской литературе. Этот же подход, по-моему, интересен для понимания природы нарциссизма, но происходит из других источников, в частности он ближе к адлерианскому подходу, т.е. к индивидуальной психологии Альфреда Адлера. Мне кажется интересным эта концепция, потому что в ней есть некоторые здравые идеи, которые можно было бы нам иметь в виду.

Альфред Адлер - ученик Фрейда, который в свое время от Фрейда откололся и начал развивать свое направление. Ну и их там было трое монстров раннего психоанализа: Фрейд, Адлер и Юнг, которые кстати и развивали свои психоаналитические теории в трех ракурсах, в зависимости от того, у кого чего болело. Фрейд, как невротик, развивал теорию истерии. Краеугольным камнем которой было либидо — сексуальная энергия, относящаяся, конечно к сфере привязанности- зависимости (т.е. к невротической сфере). Юнг, соответственно, поскольку был шизоидом и с шизофрениками работал, развернул психоанализ с точки зрения архетипов, коллективного бессознательного. Основным измерением его была интроверсия-экстрроверсия т.е. шизоидный такой заход он сделал. Ну а Адлер, который сильно любил идеи Ницше: про власть и совершенных людей, фокусирует свою теорию на "стремлении к власти" — явно нарциссической тенденции. Когда я порядка полсотни работ прочитал в совокупности Фрейда, Юнга и Адлера, я понял, что они очень неплохо друг друга дополняют. Один про невротиков, другой про шизоидов, третий, соответственно, про нарциссов. Ну и соответственно три тенденции в развитии личности они хорошо описывают с точки зрения глубинных процессов. В парадигме психодинамики, что очень важно для нас, поскольку гештальт это психодинамическое направление.

Ключевые тезисы теории: социальный интерес

Первый ключевой тезис - это социальный интерес. В чем смысл этого понятия? Человек — это часть общества. Наше "я" тесно связано с тем, как мы вписываемся в общество. Главное, в чем нуждается человек — это потребность чувствовать себя принятым, найти место среди людей. В детстве для нас обществом является семья. Ребенок же рождается у людей, в отличие от многих животных, не очень приспособленным для этой жизни. Будучи в возрасте до пяти и чуть более лет он не способен самостоятельно удовлетворять очень многие свои нужды и потребности. И поэтому для каждого ребенка встает важная задача, я бы даже сказал сверхзадача. В самом раннем возрасте она звучит так: как связаться с мамой. То есть, как связаться с мамой, чтобы мои потребности были удовлетворены. Ну и дальше она (задача) развивается в то, как связаться со значимыми взрослыми, которые имеют значительно больше ресурсов и возможностей, чем ребенок, для того чтобы получать то, что нужно. Собственно и сами они — эти взрослые — а точнее их любовь, эмоциональная привязанность, поддержка и т.д. очень нужны ребенку. И тогда возникает то явление, которое по Адлеру называется социальный интерес. То есть ребенка интересуют другие люди. Люди, которые, несколько больше его, и которые способны делать то, что он неспособен. Они способны удовлетворять те его потребности, которые он самостоятельно удовлетворить не может. А поскольку ребенка окружают взрослые, которые кажутся большими и сильными, он неизбежно приходит к выводу о своей неполноценности. Еще один момент, который отражает ситуацию ребенка это то, что он видит мир, "с положения лягушки". То есть ниже колена. Все большие: мама, папа, старшая сестра, может быть даже собака, выше него и имеет большую свободу передвижений. То есть, он смотрит на всех снизу вверх. И изначально получается, что позиция ребенка — это позиция лягушки,

позиция несколько более низкого порядка. При этом возникает чувство своей неполноценности. И есть какой-то социальный мир, в котором люди чего-то делают, они что-то могут получать. И тогда для ребенка важно как-то связаться с этим миром.

Неполноценность и превосходство

Естественно, что, находясь в такой ситуации, каждый ребенок испытывает комплекс неполноценности. "Я не такой как все, я меньше, я не могу сам чего-то там сделать, получить". Предполагается, что практически у каждого ребенка есть это переживание своей неполноценности. Находится в таком переживании достаточно сложно. Ну неприятное переживание, прямо скажем, поэтому каждый ребенок так или иначе стремится выйти из этого состояния. И тогда в противовес комплексу неполноценности возникает комплекс превосходства. Если простым, человеческим языком говорить, это звучало бы, наверное, так: "Вот я вырасту, и ...". То есть каждый ребенок получает такой посыл, что "сейчас я, неполноценный, но когда-нибудь я стану большим, и вот тогда все будет хорошо". Комплекс превосходства (стремление постоянно превосходить и добиваться каких-то все более высоких и высоких, новых и новых, по его мнению, результатов) и является основой для саморазвития человека. И, в общем-то, штука неплохая, потому что двигает человека к новым достижениям: больше денег, лучше условия жизни, больше знаний, выше профессиональная компетентность. Двигает человека к саморазвитию.

Однако в истории ребенка может возникнуть ряд ситуаций, которые работают на его комплекс неполноценности, провоцируя усиление этого комплекса. Ведь обычно детям более или менее удается наладить контакт с родителями, управлять своими родителями, и через них «контролировать» мир. Но есть ряд ситуаций, когда это осложняется какой-то специальной жизненной историей. И тогда укрепляется комплекс неполноценности.

Первая ситуация - это *органическая неполноценность*. И варианты тут могут быть разные, в зависимости от культуры и среды в которой ребенок воспитывался: от инвалидности до рыжего цвета волос. Низенький рост, "кагтавый"... (из зала смех, "типа Ленина") Ну естественно, а кто же туда попадает: Ленин, Наполеон. Те, у которых очень сильный комплекс неполноценности, Комплекс, который их выбрасывает, уже как комплекс превосходства, на очень большие, в кавычках, высоты. Или физическая неполноценность. Как у Милтона Эриксона, например. Некая физическая неполноценность, которая заставляет его "продвигаться". И, кстати, об Эриксона, его физическая неполноценность позволила ему стать *превосходным* коммуникатором, то есть делать это лучше чем другие люди, умеют это делать. Потому что изначально он был как-то ограничен в коммуникациях. И ему приходилось *превосходить* свои ограничения. Физические ограничения. Или это может быть проявление, которое *воспринимается* как физическая ущербность: рыжий, например. Мало того, что не такой как все, так еще и дети дразнят, и это усиливает ощущение своей неполноценности.

Вторая ситуация - *изолированность ребенка*. Это бывает, когда ребенок в семье отвергнут. С точки зрения данной концепции, у ребенка нет возможности реализовать свой социальный интерес. Во-первых, когда ребенка отвергают, он делает вывод, что с ним что-то не в порядке. Он какой-то неправильный. Часто из этого развивается стремление (вполне поддерживаемое родителями) быть хорошим, чтобы меня любили. Со временем, ему все труднее поверить, что возможна любовь сама по себе. Нет. Любовь же надо заслужить! С другой стороны, поскольку родителей рядом не оказывается, ребенок еще больше испытывает свою неполноценность в контакте с этим миром: самому многое не удастся, а помочь некому, некому поддержать. Ну и получается, что социальный интерес блокируется, а комплекс неполноценности усиливается.

И третья ситуация, которая может усиливать комплекс неполноценности - это *избалованность*, как это ни странно. Избалованные дети на самом деле чувствуют себя неполноценными.

- "А что такое избалованность?"

О (Олег Силявский) — Избалованность — это когда ребенка балуют, все, что он хочет ребенку достается без усилий. Даже более того, то, чего он не хочет ему тоже достается и тоже без усилий. И поскольку все это ему дается, у него нет желания (мотивации) развивать социальный интерес. Зачем связываться с людьми, когда и так есть все что нужно. Я одно время проработал в элитной гимназии с детишками 6-7 лет. Они себя чувствовали действительно неполноценными! А точнее, была некая смесь сильной неполноценности и показного превосходства Адский коктейль! В нормальной группе детей 6-7 лет, я такого не встречая. Они бравировали, естественно, типа, мы тут крутые. А видно, что они чувствуют себя ужасно неполноценными. И другом с другом и со взрослыми у них контакт какой-то кривой выходил. Насколько я понял, у них ситуация была двойная. С одной стороны избалованность: любые игрушки, любые капризы, а с другой— отвергнутость, изолированность, потому что родителей-бизнесменов нет рядом, а когда есть им не до ребенка.

Почему возникает чувство неполноценности при избалованности? Какой-то промежуток времени ребенку все дается легко и просто. Потом он, так или иначе, сталкивается с реальным миром. А там он, оказывается, ни на что не способен. То есть самостоятельно он ничего не может, а связаться с другими людьми он тоже не может, потому что не развился социальный интерес и способности коммуницировать по поводу удовлетворения своих потребностей. И тогда он впадает в еще больший комплекс неполноценности.

Вот эти три жизненных ситуации, которые по Адлеру усиливают комплекс неполноценности. А дальше возникает интересная картинка, которую любой из вас может описать, кто работал с этим, видел или знает по себе (а так или иначе мы все знаем по себе, потому что нарциссическая составляющая у всех есть). Дальнейшее развитие сюжета происходит следующим образом. Ребенок чувствует себя значительно ниже других. То есть ниже уровня, на котором находятся разные люди: мужчины, женщины, другие дети, какая-то группа людей. Они разные, но все они какие-то более-менее равные, на одном уровне. Они там (рисунок), а я здесь (внизу), то есть — не с ними. Я не такой как они, я ущербный, я неполноценный. И возникает очень сильная тенденция к превосходству: "Я докажу, что я..." И чем сильнее комплекс неполноценности, тем больше выражен комплекс превосходства. Тогда не просто "Я стану равным им", а "Я докажу им всем, они еще узнают!" Развивается такое сильное движение «вверх», что человека выбрасывает выше линии равенства, то есть значительно «выше» всех остальных. Он начинает ощущать — "Я лучше всех". Но там, "Я снова оказываюсь один". И опять не с ними. И опять не такой. И после этого "Я оказываюсь снова вот здесь, внизу". По переживанию. И получается известная нарциссическая шутка: то вверх, то вниз. То выносит в превосходство, и там обнаруживается, что это превосходство ничего не стоит в контексте их отношений, их любви, их равенства, их принятия друг друга, и нарцисс оказывается снова внизу. И снова: "Ах, так, тогда я...!" Такие нарциссические качели: туда-сюда, туда-сюда. То в превосходство, то в неполноценность, то я- Бог, то я — ничтожество.

Вот собственно краткое описание этой концепции. Из нее понятнее, что делать в психотерапии. Задача для психотерапевта, если графически ее изображать, заключатся в том, чтобы вывести человека на средний уровень, там, *где все* и немножко провести по этой линии. Уменьшить качели, уменьшить амплитуду колебаний. Чтобы он получил опыт *бытия со всеми*, опыт бытия равным среди равных, опыт других отношений, не связанных с неполноценностью и превосходством, а связанных с любовью, принятием, заботой друг о

друге. Осознание: чтобы быть любимым, можно ничего не делать специально. Для этого не нужно становиться "хорошим", становиться кем-то. Можно просто быть любимым. Просто так. Потому что позволяешь другим себя любить. И не надо для этого "генерировать" какие-то действия. И задачка у терапевта получается такая простая, но кропотливая, потому что человека постоянно куда-то уносит. И естественно он в контакте с психологом, психотерапевтом будет делать то же самое: то ставит себя выше, типа "А вы, доктор ничего не можете. Вот у меня такая крутая проблема. А вы, вообще - дурак". То соответственно, "Я ничтожество. Я ничего не могу сделать с этим миром, а вот вы- такой Великий Доктор, помогите как-то. Что мне делать? Расскажите, мне посоветуйте, как мне жить. Да-а, все ваши советы полная чушь!" Вот такие качельки. А задачка на самом деле для него другая, и заключается в том, чтобы прекратить это дергание туда-сюда, прекратить делание чего-либо и побыть с этим "доктором" в каких-то реальных, равных, человеческих отношениях. Посидеть вместе, держась за руки. Почувствовать кайф от этого. То есть опять же развитие социального интереса. Интерес к другому человеку, просто как к человеку, а не к тому, кто может меня двигать или кого я могу как-то использовать.

- А вот интересно как с этим харизма связана?

ОС — Харизма. Мы тут немного на перерыве говорили, что видимо харизма — это тоже из нарциссических вещей. Что такое, по представлениям людей, харизматическая личность, что ищут в харизматической личности. Первый пункт — это физическое уродство какое-то. Харизматическая личность должна обладать каким-то физическим уродством. Потому что по опыту известно, что именно такие люди становятся харизматиками. И важно именно, чтобы уродство было физическим, наглядным... Потом работает какая-то жизненная драма, делающая субъекта исключительным: тайна происхождения или «и тут на него снизошло...». Еще полезно стать в оппозицию — «я не такой» ...

Ну а ключевое слово, как я уже и говорил: "власть и контроль". Потому что "я стану круче и смогу вас контролировать". Но контролируя, я же все равно не получу принятия и любви. Помните сюжет из фильма "Про красную шапочку", когда избалованная принцесса говорит: "Тебя излупят плетками, и ты полюбишь меня как миленькая!" То есть когда человек оказывается выше и начинает контролировать, он все равно этого не получает. Чтобы получить принятие, нужно войти в группу, а не быть выше группы, или ниже, потому что и там, и там — одиночество. И там, и там комплекс неполноценности, только вверху со знаком плюс, а внизу со знаком минус. Это один и тот же комплекс неполноценности. Адлер его так и называл: "комплекс неполноценности- превосходства".

Продолжаем говорить о нарциссизме

- Интересно, а человек одинаково переносит эту болезненность, когда "плюс" и когда "минус"? Или все-таки по-разному?

ОС — Нет, ну понятно, что когда он в "плюсе", там очень много эйфории, которая некоторое время скрывает это все... но не по ночам. Ну, пока ты на работе, пока ты крутой, босс, (учитель, главный) пока управляешь другими людьми — не так чувствуется. А потом приходишь домой и очень остро чувствуешь свое одиночество. Один-ночие. Один-ночество.

- О развитии социального интереса. Вспомнилась моя клиентка, которую я удерживала в терапии. И ушла она тогда, когда сказала мне: "Я увидела других людей. Мне интересны другие люди".

ВФ — Ну тогда, соответственно, что думаете про терапию? Очевидно, что терапия заключается в том, чтобы выстраивать отношения с клиентом. Горизонтальные, человеческие.

ОС — Тогда становится понятным, почему с нарциссическим клиентом плохо работают какие-то техники. Потому что он сам манипулирует этим миром и получается его же игра: кто кого переманипулирует.

ВФ (Владимир Филипенко) — И тогда какие сложности в работе?

- Сложно находиться в человеческих отношениях, удерживая при этом терапевтическую позицию. Терапевтические и человеческие одновременно.

ВФ — Это, кстати, очень большая проблема в терапии. Психотерапевт — пациент. Учитель — коллега.

- Терапевт нарциссический, и клиент приходит нарциссический.

ВФ — А это очень просто, объясняю. Какой-нибудь человек, который называет себя крутым психоаналитиком (я недавно сайт нашел), но когда читаешь, где он учился, там анализом и не пахнет. (Интересно, как пахнет анализ? О) Но у него все построено, табличка в центре Москвы висит латунная. Он нарциссически заряжен. И кто к нему приходит? Конечно такой же бизнесмен, нарциссически заряженный. И вот сидят они два парня, и оттягиваются друг на друге. Совершенствуют свой нарциссизм. Например, один другому говорит: "А я, вот, ездил в США, тренинг проводил". (Смех) И мне интересен вопрос, как связано то, что сейчас в группе происходит с нарциссической тематикой?

Может быть построение отношений — вроде бы горизонтальных — одноуровневых, человеческих, но в то же время вы — тренера и ведущие. То есть перепады есть, но не такие большие скачки.

- Чтобы предотвратить нарциссические качели, можно сразу прояснить отношения, рамки, границы, чтобы дальше можно было спокойно работать. С кем я друг, с кем — коллега, кому я ученик.

- А еще возможно так: если у меня все получается, то все — я классный специалист, а если что-то не получается: ну, все, я самый плохой ученик.

ОС — Самое интересное для меня в этом, что когда пристраиваешь эти отношения — вертикальные, типа, учитель — ученик, тогда можно совершенно спокойно разговаривать на равных. Что особенно любопытно. А пока соответственно с этим непонятно, то и разговаривать на равных сложно.

ВФ — Это похоже на правду. Если следовать логике гештальта, и парадоксальной теории изменений, которая заключается в том, чтобы ничего не менять, а обозначить то, что есть, то тогда при четком обозначении, тех отношений, которые имеют место быть, возникают человеческие отношения. Четкое обозначение иерархии — это возможность построить человеческие отношения. И это похоже на правду. Как говорили. Бели начинаешь с ребенком дружить — ничего хорошего из этого не получается. Я думаю, что у всех у нас были идеи, по поводу того, что вот с нашими детьми мы будем дружить, и мы будем подругами, друзьями. Я про себя говорю. Глупости.

- Для меня это про то, что ты знаешь свое место и знаешь куда тебе надо идти, а иначе теряется понимание того кто я, куда двигаться.

- И еще, когда знаешь, где находишься, чего париться. Свободы больше. ВФ — Я тоже вчера подумал, что вообще вся эта история про свободу.

- То, что ты сказал сегодня: "Когда есть четкие рамки, тогда гораздо больше свободы".

ВФ — Тогда получается, что одна из основных проблем нарциссической личности — это проблема свободы?

- Рамок. Да, пространства вроде много, но они не свободны. - А что значит — не свободны?

ВФ — Это то, что видно в схеме Олега — У него (нарцисса) нет возможности быть в средней зоне. Он не умеет быть в средней зоне.

- Другими словами, он не может брать поддержку. ВФ — Да.

- Для меня, это когда не замечаешь, когда он вроде был наверху, а тут бах — он уже внизу. И опять начинается резкий подъем.

ОС — При этом поведение нарциссической личности детерминировано и определено. И у него нет шансов вести себя как-то иначе. То есть на каждую ситуацию он реагирует прямолинейно, просчитываемо. И в этом смысле он не свободен. Он не способен быть как-то иначе.

ВФ — А я простой пример приведу: в каком-то профессиональном сообществе, будь-то психиатрическая клиника, гештальт-сообщество, фирма и т.д. Соответственно в какой-то момент, если начинаешь что-то делать, какие-то люди начинают на тебя наезжать. Наезжать и говорить: "Ты человек плохой. И делаешь ты плохо". И если нарциссически сильно заряжен, то где тогда оказываешься? — Внизу. Тогда закономерно возникает вопрос: "Как из этого низа вылезать?" И если я сильно нарциссически заряжен, то тогда у меня только следующие варианты: первое — все равно гнуть свою линию и приходить на работу и говорить: "Это все вы идиоты, а я сейчас пойду в облздравотдел и докажу, что моя идея по поводу того, что надо вводить раствор амитриптилина между глаз в точку инь-ян для лечения депрессии — это правильная идея". Можно примерно представить к чему это приведет. Как повезет. Если там такой же придурок сидит, скажет: "Рацуха" прекрасная! В Минск даем". Если в Минске такой же идиот сидит, скажет: "Ну, б..! Открытие просто!" И так далее. И докторская мне обеспечена, и кафедра. Или второй вариант — я оказываюсь "внизу", в полной изоляции, в отдельности. Прихожу каждый день на эту работу и сижу в своем кабинете, ругая всех подряд, в депресняке, причем в том депресняке, о котором мы говорили, что он не лечится антидепрессантами, потому что он является духовным депресняком, по сути дела. И сижу такой вот обозленный, пустой. Если же я более менее соображаю, то тогда самый простой способ — это придти к жене и сказать: "Я идиот или нет?" Поговорить с ней. Если она женщина хорошая, она скажет правду. Она скажет: "Ну, действительно, в данном случае ты идиот. Но я тебя люблю. Я тебя люблю такого — идиота". И тогда она меня немножко приводит в сознание, ну потому что говорит: "Ты идиот, потому что не надо амитриптилин в лоб колоть, потому что его нужно в попу колоть". Но я получаю это при безусловной любви от нее, и как Олег говорил: "У меня есть способ это принять". Или она наоборот говорит: "Да, ты прав, Володя. Действительно амитриптилин в лоб". И вот где я получаю поддержку и начинаю все равно двигаться к осуществлению своих целей, намерений. Но у меня всегда есть поддержка. Базовая, базальная поддержка.

- То есть лечение нарциссов — это обучение его навыкам принимать безусловную поддержку? ВФ — Не обучение, я бы не говорил "обучение". И даже не адаптация. ОС — получение чувственного опыта.

- Он питается только восхищением. И нужно помочь ему принимать еще что-то.

ВФ — Или унижением. Я про таких людей говорю: "Это люди, которые никогда не стоят в середине очереди". Он не может стоять в середине. Он или первый, или последний. Или, например, в этой ситуации, я должен быть способен придти к Олегу в какой-то момент и сказать: "Я чего-то запутался. Ни фигя не понимаю. Правильно я поступаю, неправильно я поступаю? Фигню я делаю или не фигню я делаю?" Ну и соответственно, если у нас есть опыт горизонтальных отношений, он может честно мне сказать: "Да, Володя, в этом отношении ты прекрасен!" (Смех) И все, поехали дальше. Но если мы собираемся вдвоем, втроем или вчетвером сильно нарциссически заряженные, то тогда понятно, к чему это

может привести. Это та же самая игра, но только там не один, а там четверо. И тоже ничего хорошего из этого не будет, потому что рано или поздно мы ввалимся в эту картинку. То есть я о критике. Но я точно уверен, что в основе этого лежит безусловное принятие. И как красиво говорит Лена Калитиевская: "Наша задача не ругать клиента за то, что он клиент". О чем это? О том, что когда к нам приходит нарцисс, то первое нормальное человеческое желание, это сказать: "Какой ты идиот. Посмотри, как ты живешь". И если мы это сказали, мы потеряли человека. Потому что мы сделали то же самое, что делали его родители. Один в один. А вот откуда у нас появляется это качество? Это уже к нам вопрос. Откуда у нас появляется это качество к принятию этих людей? Ну, идиотов. Вот этого не знаю. Может быть потому что сами идиоты и себя простили, черт его знает.

- А может потому что когда-то учитель принял нас идиотами и несильно за это ругал. Или родители.

- Для меня важно от такого человека не хотеть каких-то связей. Когда я не хочу этого, тогда я могу что-то делать в терапии. А когда я начинаю чего-то хотеть от него, тогда все, терапия заканчивается.

ОС — Подожди, а как можно не хотеть. Ведь я же хочу. Хочу, чтобы произошло нечто такое, чтобы у нас была взаимная любовь, поддержка.

- Да я этого хочу, но я должна наесться в другом месте, чтобы мне хватало. Чтобы я от этого не зависела. Когда я не завишу от него.

- Это про невротическую часть.

ВФ — Тогда вопрос: Где заканчивается терапия с нарциссическими клиентами? В каком месте? Что можно считать окончанием терапии? Людей увидел. Спасибо сказал, ну так, от души. И я еще подумал вот о чем, когда я могу обратиться к нему за поддержкой. И он может ее дать, при этом, не наказав меня. Тогда на этом заканчивается терапия. Больше делать нечего. То есть тогда он может вернуться в жизнь и так же получать и давать поддержку в горизонтальных отношениях. И когда он сам может попросить: "Помоги мне".

ОС — Я еще думаю, когда мы способны с ним друг друга любить, не потому что кто-то хороший... Ни за что! Помните мультфильм? Тебе цветы — А за что? — А ни за что. Просто так!

ВФ — Тогда если следовать твоей логике, то получается работа с Ид?

- Да, похоже, это работа с телом. Потому что нарциссические личности, они как-то тело не замечают. "Тело есть? О-о-о! А я и не замечал". У них существует какая-то концепция идеального я, которая к реальному миру никакого отношения не имеет.

ВФ — И, похоже, если, как говорил Ж-М. Робин: "Терапия заканчивается, когда клиент во мне видит меня", то он, скорее всего, говорил это о терапии с нарциссическими личностями. И более того, если вспомнить историю Перлза: Перлз — нарциссическая личность, это точно. И направление было создано в противовес психоанализу. Соответственно понятное дело, куда мы рванули. И интересно посмотреть на то, как гештальттерапия разводит на нарциссизм.

- Что значит разводит?

ВФ — А направление нарциссическое по сути своей. Гештальттерапия была создана как нарциссическое направление. И почему она пользуется успехом, это тоже понятно, потому что основной невроз нашего времени, основная проблема нашего времени, это нарциссическая проблема. Люди жалуются на что? Люди жалуются на пустоту. На пустоту. А пустота это что? Это когда доступа к Ид нет. И ненасыщаемость в этом отношении. И тогда период, связанный с бум-бум гешталтом, понятно, почему он был. Потому что действительно вот туда залетели, вверх. Период с бум-бум гешталтом, когда Перлз устраивал шоу, за пятнадцать минут вылечивал истерию. Всемогущество. Которое,

естественно, у аналитиков вызвало массу вопросов. "Ребята, вы о чем, вообще?" О какой простройке горизонтальных отношений может идти речь за пятнадцать минут. Детский лепет. Требуется время, чтобы нарциссический клиент захотел признать и принять эти отношения.

2-я глава — она же вторая встреча Взгляд на терапию с невротическим клиентом

Портрет

Итак, к нам приходит невротик. Кто это может быть? Это могут быть "барышни", влюбленные в вас и требующие от вас того же. Могут быть "тетки" с самыми разными проблемами. Или все эти мужчины, которые страдают из-за любви. Двух женщин любят, страдают, приходят к терапевту. Например, как вам такой звонок: "Помогите, пожалуйста, моему брату. Он с девушкой встречался, девушка забеременела. Он жениться на ней не может. И вот он хочет, чтобы она не обижалась, и чтобы они не расстались. Он хочет проконсультироваться по этому поводу". Не знаю как у вас, но в нашей группе после этого примера был смех. Добрый, хороший, от души.

Невротиками могут быть как женщины, так и мужчины. В них есть одно качество, которое позволит вам их узнать: они следят за собой, они аккуратные. И женщины и мужчины. Мужчины, правда, иногда раздражают, потому что от них пахнет дешевым одеколоном. Они же не нарциссы, денег нет, а пахнуть хочется хорошо. Поэтому экономят и покупают дешевый одеколон. Поэтому еще один из критериев — это дешевый одеколон у мужчин. Но они все равно хорошие. И отношения с ними выстраиваются хорошие.

С чем мы сталкиваемся в работе с невротическим клиентом? А сталкиваемся мы с достаточно сильными чувствами. Причем чувствами, затрагивающими нашу человеческую позицию. Мы встречаемся с необходимостью принятия детско-родительского переноса. И необходимо быть готовым к тому, что нас будут обуревать самые разные чувства. Разбежка этих чувств будет очень большая и эти чувства, скорее всего, будут очень сильными. Но в отличие от чувств в контакте с нарциссом, чувства в контакте с невротиком переносимы. Но это опасно для нас собственной невротизацией.

То есть, с нарциссом может пострадать наша профессиональная самооценка: «Психолог ли я, психотерапевт ли я?» А невротик может пошатнуть нашу человеческую самооценку: "Терапевт-то вы хороший, а человек-то какой? Деньги-то берете". Невротики будут вызывать у терапевта чувство вины. "Вот ты какой. Я то к тебе со всей душой, я то дружить. А вы, такой бессовестный, так себя ведете, у вас здесь человеческий конвейер!" А у терапевта потом есть соблазн на клиента обидеться: "Я столько в тебя вложил, я столько чувств отдал, а ты..." в работе можно обнаружить такую ключевую фразу "И это после того, что..." (было между нами) (Смех).

Есть еще одна категория клиентов-невротиков — клиенты с химической зависимостью. У них переходным объектом будут являться не отношения, а некое химическое вещество. Между ними, правда, тоже устанавливаются специфические отношения. Наркоманы по отношению к алкоголикам нарциссы. А так, и алкоголизм и наркомания — это мужской невроз. Они же трусливые, наркоманы. У них всегда есть невротическая часть. Они демонстрируют нарциссическую: "Я хочу власти". А ломаются в зависимость на невротической, на страхе, тревоге. Если «нормальный мужик» выходит из машины с нарциссическим апломбом и с дубиной в голове, ну какой наркоман полезет — убежит. Эстеты, хрупкие, тонкие. Это если говорить о хиповой части. Но в лечении с точностью наоборот. Ломаются в зависимость через невротическую часть, а выходят из зависимости, вылечиваются через нарциссическую. Это, как и в других ситуациях — нарцисс будет вылечиваться через невротическую составляющую. Какая "голова" не работает, ту и кормить надо.

Общее впечатление от наркоманов и алкоголиков может быть таким: "Чего это они все с мамой?"

С мамой и с мамой. Мама их на терапию приводит. Пример: привели "мужика" на терапию. Тридцать пять лет мужику, три тюрьмы за плечами, весь в наколках, крутой, ну

просто бандит бандитом. И мама его за руку приводит такого бандита тридцатипятилетнего: "Доктор, вот, сидит уже семь лет на героине. Помогите". А главная наколка у него на груди "Не забуду мать родную". Типичная картинка: мама рассказывает, а он сидит, мальчик. Ну, или жена. Но все-таки они ребята душевные, с четким невротическим компонентом. Алкоголики всегда найдут вокруг себя пару-тройку людей, которые их обеспечивают.

Немного про переходный объект

При неврозе важно формирование зависимости от объекта. И это важная часть. Она может выражаться в депрессии, а те, кто работал с невротиками, знают, что с этим связано много эмоционально напряженных чувств: возмущения, крика, слез, плача. Это может быть и по полюсу — от депрессии до истерики. И вообще максимально и идеально, что мы можем сделать — это при помощи себя помочь невротика. У него действительно нет выбора в зависимости или в независимости от сверхзначимого, сверхценного объекта, какой бы он ни был. Почему невроз возникает? Потому что переходный объект на самом деле, нельзя контролировать, как и мать. И мы как терапевты являемся переходным объектом. Но мы в идеале, подчеркиваю, в идеале, получится это или не получится, каждый раз по-разному, но мы помогаем ему устанавливать и осознавать реальные отношения, в чем состоит реальность.

То есть, помогаем формировать уже не зависимость, а именно привязанность. Вступать в отношения и отпускать. И смиряться с этим неврозом, депрессией, терпеть боль отсутствия объекта привязанности. И когда человек может со мной устанавливать отношения и отпускать меня — есть хорошее выражение: "терапия заканчивается, когда клиент видит во мне меня" — когда он видит во мне человека. Если он обучается в терапии устанавливать отношения и спокойно уходить, и он может делать это же в своей жизни, фактически, это максимально, чему мы можем его обучить. И в этом может быть одна из целей терапии. А цель такой терапии — это пока клиент не адаптируется в такой реальности. Мы же не можем быть для него переходным объектом долго. Хотя процесс взросления может быть достаточно длительным.

И это то, о чем говорил Зигмунд Фрейд: "Анализ конечный и бесконечный". И в этом отношении, чем глубже расстройство, тем бесконечнее анализ. Тогда очень сложно понять, где концовка анализа. Возможно, концовка заключается в следующем: когда вы постепенно начинаете приводить его в чувство. Он начинает понимать то, что мишка есть, но он старится, из него пух вылезает, в конце концов, из него шерсть вылетает, и надо покупать нового. То есть вы, как терапевт, тоже старитесь, у вас тоже волосы выпадают. Ищи нового терапевта. А наш лучший терапевт — это, вы знаете кто, это жена или муж. Или мама.

Как один из вариантов формирования переходного объекта — это как раз различные группы. Например, в случае химических зависимостей. Зависимость, как переходной объект. Та же 12-ти шаговая традиция, там же понятно, что первый шаг — это перевести зависимость алкогольную в зависимость от группы. То есть как формирование некоего переходного объекта. Или от Бога. Смотря, какая группа. Есть группы с религиозной ориентацией, а есть как бы светские.

Переходным объектом может быть как терапевт, так и отделение, лишь бы оно соответствовало главному критерию: быть надежным и принимающим:

У нас дневной стационар по лечению неврозов. Он находится в центре города. И это переходный объект для всех невротиков. Заведующая всех очень радушно принимает, говорит, чтобы они приходили по два раза в год для того, чтобы проходить курсы реабилитации. У нас есть постоянные клиенты. Здесь всегда примут. Это очень надежное место. Когда нас закрыли, они писали в облздрав, что нужно открыть, и нас открыли. И есть часть постоянных клиентов, К

которые нашли для себя отдушину. Когда возникают проблемы, они приходят сюда. И здесь и врачи и сестры работают в одном направлении: хорошее отношение.

Интересная модель бытует на Западе. Они очень много внимания уделяют, создавая так называемую психотерапевтическую команду в отделении. В отделении работает врач-психотерапевт, психолог, старшая медсестра, социальный работник и еще есть эрготерапевт, то есть терапевт по труду. Каждый день они собираются всем составом отделения, включая пациентов, и два часа занимаются теми конфликтными ситуациями, которые возникают в отделении. И пациенты имеют полное право высказываться, так же как персонал. По сути дела они учат их такой поведенческой моделью выстраивать отношения. Отношения привязанности и "отвязанности". И это очень здорово. Реальная психотерапия.

Начало отношений

Но знакомство с ними развивается постепенно. И вначале терапии формируется четкий детско-родительский перенос. И нам как терапевтам надо быть готовыми к тому, что этот перенос будет в любом случае. А наша задача — его поддержать. Стать этой мамой или этим папой. Хотим мы этого или не хотим. И научить взрослым отношениям. Как взрослые люди входят в отношения и расстаются, не разрушаясь при этом. И могут терпеть разлуку. С этого все начинается. Какой же будет наш контрперенос? Когда к нам приходит тетка и сильно хочет, чтобы вы мамой были. Или папой. А у нас могут возникать, как я уже и писал, самые разные чувства. От приятной симпатии, до раздражения, причем они будут естественным ходом сменять друг друга в терапии. Первоначально отношение будет как к маме. Даже если этого нет в моих полоролевых функциях, клиент сделает меня мамой. А отношение как к маме, потому что первый объект привязанности- это мама. При этом мы можем испытывать растерянность, потому что, то, что хочет от меня клиент не соответствует каким-то ролевым функциям, если я мужчина мужскому поведению. Ну, я мог бы еще почувствовать себя отцом, но мамой — это вызывает растерянность.

Также может быть и такой вариант. Если мы работаем в паре, клиенты проделывают такую штуку. Кого-то они "превращают" в маму, а кого-то в папу. Это всегда происходит на стадии триадных отношений, и если есть два терапевта, клиент вне пола разделит вас на маму и папу. Построит себе полную семью и отношения в ней. И вначале в спектре чувств у нас присутствует скорее жалость сочувствие, подход с материнской позиции.

У начинающих молодых терапевтов, могут возникнуть сложности в переходе из сиблинговых отношений в детско-родительские или даже из детской позиции детско-родительских в родительскую. Сидит такая умудренная жизненным опытом женщина и рыдает перед молодой девушкой. Естественно у терапевта первая реакция — растерянность. Но позже все нормализуется и клиент начинает стремиться к более близкому контакту. Ох уж эта любовь. Клиент стремится получить ее от терапевта во что бы то ни стало. И любовь — это самое лучшее лекарство. Не надо далеко ходить. Пример из практики.

В городе Н в отделении невротиков работают два психотерапевта. Одна глуповатая-глуповатая, безграмотная тетенька, но очень добрая. И она их (невротиков) и вправду любит. Она одинока, у нее нет семьи. И это ее семья, дети, родители. И эпо лучший доктор больницы. Лучший для больницы. Толстая книга, в которой ей написаны благодарности. Ее несколько раз пытались снять с работы в связи с безграмотностью и хоть куда-то ее деть из отделения невротиков. Так были такие петиции в ее защиту, до газет доходило. И в этом же отделении работает очень умная, проникательная, грамотная, медикаментозно и интеллектуально такая женщина грамотная, но холодная, параноидная, бездушная, жесткая. Ее ненавидят. О ней идет жуткая слава. Все боятся и очень не хотят попасть к ней на лечение.

Интеллект им не нужен. Если вы работаете с невротиками, то к ним нужно испытывать симпатию, их надо любить. Они очень чуткие к отношениям и очень чутки к тому, кто их не любит. И они сами их не любят, и лечение у такого терапевта неэффективно. То есть симпатия к невротнику, любовь, она обязательна. Шизоид обойдется. Он будет анализировать с умными аналитиками. Нарцисс обойдется, ему вообще опасны чувства. Если вдруг к теплому терапевту придет нарцисс, то, скорее всего сразу же убежит, просто испугается и убежит и не будет с этим терапевтом работать. Представьте, вы нарцисса обняли. Ему скорее психоанализ нужен. Хотя это тоже под вопросом. Аналитики тоже говорят, что и у них нарциссы не удерживаются.

Но если вы не любите невротика, не испытываете к нему симпатии, вы не сможете ему помочь. И тогда, естественно возникает вопрос: "Кто любит невротиков? И почему" То есть, в какую сеть мы можем попасть? Ну, то есть, как увидишь невротика: «А-а-а-х! Наш человек». Страдания невротика подлинно и никем не признано. И они страдают от этого еще больше. Или еще, есть шутка в психиатрической клинике. У невротика спрашивают: "Где ты был, когда делили мир?"- "Болею". То есть когда нарциссы делят мир, невротики болеют.

- Или любят. "Где ты был, когда делили мир" — "Любил". Любовь — это неотъемлемый инструмент в работе с невротиками.

Продолжение отношений

Далее клиент начинает стремиться получить внимание и любовь. И в своем стремлении он старается заслужить принятие. Действовать он может несколькими способами. Первый: помогать нам. Например, предлагает в Интернет клуб записать бесплатно, машину отремонтировать бесплатно, услуги, в общем. Клиентов поставляют. Группы собирают: "Я собираю группу, где мы можем встречаться". Либо начинает вызывать у нас чувство вины. - Говорит: "Чего мы лечимся, давайте дружить. А коли мы дружим, какая терапия?" Либо предлагает: "Ты сам мне звони". В длительной терапии начинает лезть другое: "Ну, мы же с тобой уже дружим, а чего ты с меня деньги берешь? Мы же разговариваем, а это на дружбу похоже. А с друзьями денег не берут. А если ты с меня берешь деньги, ты меня не любишь, и тогда это все неправда". Невротики в этом отношении жадные. Либо еще пример "Мы с клиентом были на "вы", и вдруг он приходит и говорит: "Давай на "ты" (он молитву гештальтиста прочел). Я это я, ты это ты. Ну, что? Цветы шампанское, праздничный вечер!"

Невротик будет пытаться контролировать терапевта. Скорее не контролировать. Слово "контроль" не совсем уместно. Контроль ближе к манипуляции, к нарциссу, контроль как власть, а невротик скорее не контролирует, а удерживает. Захват, удержание, залипание. Чтобы никуда не ходил. И это будет проявляться в отношениях с терапевтом.

Особенно по поводу привязанности: любишь — не любишь, как ты ко мне относишься. И тогда задача развестись на это или не развестись? Вроде не стоит. Или, все-таки, смотря какой уровень осознанности. У психотерапевта. Гештальт-терапия не так же жестко, как психоанализ к этому подходит. Как про одного из наших коллег говорили: "Ну, всем хорош, только зачем, после того как целуется, еще и деньги берет?" А он честно говорит: "Я же час на тебя потратил". Это, конечно же, шутка, хотя в каждой шутке есть доля шутки. А вообще, в сложных случаях смотрите этический кодекс гештальт-терапевта, или клятву Гиппократ, что для себя выбираете, будем надеяться, осмысленно.

Какие же еще рождаются реакции на невротика?

Иногда они просят: "Только не бросайте меня, не отказывайтесь от меня. Я не смогу без вас. Только вы сможете мне помочь. Вы чудеса творите". Либо играют такую роль, что сразу включается рефлекс спасателя. Например, приходит девушка, молодая. В семье у нее насилия много, муж ее колотит. Естественно, возникает чувство жалости, сочувствия. И с одной стороны тянет спасти — папин контрперенос, а с другой стороны хочется ей сказать:

"Ну, право... В конце концов, сдачи не можешь дать?" Получается такой амбивалентный вариант, а я между ними.

Возможно, это связано с известной теорией Берна, с треугольником — спасатель, жертва и преследователь. Тогда клиент жертва (а они чаще всего себя жертвами чувствуют), а терапевт занимает либо роль спасателя, либо преследователя. Его включают в эту игру. И все берновские игры на этом треугольнике построены. С переключением ролей. Он был жертва, бах и вот он в роли преследователя.

Но что точно, контрперенос, позитивный или негативный, но к невротнику он возникает из одной позиции в отличие от контрпереноса к нарциссу. К нарциссу контрперенос всегда отрицательный. И связан он с ощущением собственной неполноценности. И возникает недоумение, злость. С нарциссом когда сидишь, ты все время в себе сомневаешься: профессионал я или нет. Здесь, с невротиком, я точно профи. Есть четкое ощущение, что я профессионал. А к невротнику амбивалентность: сначала сильная любовь: "Ах ты бедная моя, я тебя сейчас успокою, приглажу, ничего попьем феназепамчик, все будет хорошо, сон наладим, все будет классно, не переживай. Василий Иванович в отделении лежит. Он и прошлый раз лежал. Я его сейчас попрошу, чтобы он немножко за тобой присмотрел". Вася уже туг, бежит, уже все. Это первая часть. Вторая часть, это когда восемнадцать тридцать, уже рабочий день закончился, это мое время, но Марь Ивановна идет: "Владимир Владимирович, хочу с вами поговорить. Что-то у меня с Васей не ладится". Соответственно совершенно другая реакция, раздражение и злость, из-за того, что в мое пространство вторгается. И моя реакция здесь из нарциссической части. Как и при нарциссизме, только при контакте с нарциссом меняется позиция: то ты наверху, то - внизу. А с невротиком позиция никогда не меняется.

Когда находишься в контрпереносе с нарциссом, непонятно, кто ты: то ли ты младший брат, то ли ты старший, то ли ты мама. Непонятно, куда он тебя ставит. Хаотичный контрперенос. Амбивалентный хаотичный контрперенос — главный признак нарцисса. В контрпереносе терапевт амбивалентен и хаотичен. Я не знаю, кто я и что мне делать. С кем я работаю? Если я не могу понять, то значит перед тобой сидит нарцисс. А с невротиком контрперенос всегда постоянный. Чувства очень разные, а позиция одна и та же. Что происходит с контрпереносом в динамике. Он меняется. Если он был положительным, то он становится отрицательным, а отрицательного в начале и быть не может, потому что если вы с отрицательного начинаете, то клиент от вас уходит. То есть если видишь «тетку» и тебя чего-то колотит — нужна личная терапия.

Клиент должен выздоравливать и быстро

Насчет быстрого лечения невроза. Невроз нельзя лечить быстро. Клиент вам отомстит, если у него быстро отобрать его невроз. Два случая.

Мне отомстили и моей коллеге. Мужчина отмстил. Она очень за собой следила, а я ходила в тот период лишь бы как, ужас как одевалась. Он мне ничего не сказал — я спаситель, а ей сказал: "Я бы на вашем месте колготочки другие одевал. Я бы с вами никогда не встречался". Нельзя быстро отнимать. Он понимает, что уже по невротическому пути уже не пойти, а здоровым еще быть не может. И в такой депрессии он действительно может дойти до суицида. У него не болит сердце, не болит голова, он спит хорошо, он здоров. А отношения еще устанавливать не умеет. Ему еще очень трудно. Вот почему надо постепенно. Быстрое лечение невроза — это неправильное лечение невроза. Умение заводить отношения — это очень сложно и долго к сожалению. А просто вылечить можно легко. Мне когда отомстили, я была уже лет десять замужем, а кольца не носила. Вдруг почему-то одела. Приходит истеричка и: "Ах! Я вас поздравляю!" — 'Да. Спасибо. А с чем?' — "Ну как же!" — "Спасибо, а что?" — "Ну, как же. Я понимаю, у вас такое событие". Я еще в большем

недоумении: "А какое?" — "Я понимаю, я вам так сочувствовала все это время. С вашей-то внешностью и выйти замуж".

У невротика почти нет шанса быть больным, если с ним правильно работать. Вы очень легко можете отобрать у невротика эту игрушку, его невроз, симптом. Вы не измените структуру личности, но симптом вы можете легко отнять у него. Вы отнимите симптом, но это не означает излечение от невроза. Лечение от невроза это очень долгий хороший терапевтический процесс, за который вам будут платить деньги, будут благодарны, у вас будет очень хороший имидж, слава по городу. Только не торопитесь.

Итак. Наши отношения с невротиком развиваются, развиваются, развиваются, а дальше то что? Как мы расстаемся при благоприятном исходе терапии? На чем расстаемся? Расстаемся мы на том, что невротик устанавливает отношения с кем-то помимо терапевта. Социализация происходит.

Находит способ взаимодействия не только с терапевтом. В шейпинг клуб записывается и находит там себе каких-то подружек. Зависимость от терапевта исчезает. Он теперь может и без меня. Может постепенно обходиться без терапевта. Количество звонков уменьшается. Он постепенно уходит, но просит, оставить возможность вернуться, когда ему это будет необходимо. Либо еще один вариант, когда клиент и терапевт друзьями становятся. Когда он тебе про свое, и ты ему про свое. Реальным другом становится. Когда реально видеть начинает.

Признаком того, что они "выздоровливают" может быть, следующее: у них налаживаются отношения в семье, больше опора на себя. Он уже может себя поддержать, наладить отношения. Они могут перезванивать терапевту, интересоваться возможностью возвращения на терапию, но не приходят, То есть, как бы обеспечивают тылы. Проверяют, доступна ли «мама». Но не приходят. Либо еще вариант: начинают гештальт-терапии учиться, на интенсивы ездить. Это некое промежуточно-окончательное выздоровление, когда он начинает помогать другим. Можно сказать, что терапия с невротиком имеет завершение, но это завершение не обозначается клиентом как завершение. В отличие от нарциссического захода. Либо когда все-таки созревание наступает и клиент может уже обозначить это завершение. Тогда можно просто это проговорить. Но большинство оставляют для себя возможность получить доступность «мамы». Вероятность поддержки терапевтом. "Если мне будет тяжело, ты меня поддержишь, ты есть".

Рамакришна, Вивекананда и Будда

Было два индийский святых. Одного звали Рамакришна. Это человек, который посвятил всю свою жизнь любви, то, что называется Бхакти Йога. И у него был ученик, которого звали Вивекананда. И Вивекананда в отличие от Рамакришны, посвятил свою жизнь достижениям. Он был яростным. Он действовал. Он развивал учение Рама Кришны. Третий товарищ был Будда. Вот он и говорил: "Помолчи..." И важно понять свою миссию в жизни, свой ведущий радикал. Чему вы хотите свою жизнь посвятить: любви, достижениям или, если про шизоида, углублению самоисследования. Важно это знать.

Невротическая составляющая личности

Преамбула

Так выйди из своего комфорта. И из безопасности тоже выйди. Потому что, чтобы что-то получить, рискнуть надо. Сидя в безопасности ни хрена не получишь. А! Безопасность и получишь. Такая замечательная безопасность в моем болотце. Как лягушечки приятно квакают. Как все тихо, мило. Трясинка, тинка. Болотце, ква-а-а. Какая тишина и

затхлость. Поганочки. Ни свежего ветерка. Никто не заходит — все боятся утонуть. Трясинка. Как хорошо, что вокруг трясинка. Затянуло бурой тиной гладь старинного пруда. Я сама была такой, а сейчас уж годы. Может какой Буратино гребаный свалится. Сам с моста. Вот с ним и поговорю, может быть.

Владимир Филипенко

Лекция о невротической составляющей

«Если кошку не гладить она хренеет, если захренившую кошку не гладить, она охреневает»

У нас сегодня семинар, посвященный невротическим расстройствам. И я не совсем знаю, как его построить. И конечно было бы полезно, чтобы вы высказали свой взгляд на эту составляющую человеческой личности, а мне было бы интересно вас послушать. Потому что я в последнее время стал замечать, что у меня большой интерес, если я работаю с котерапевтом, когда он рассказывает о своем взгляде на ту или иную проблематику в гештальт-терапии. Поэтому давайте какой-то компромисс найдем.

Когда я готовился к семинару, меня поразила следующее: я всю свою клиническую жизнь проработал с невротиками, но мне действительно трудно сформулировать суть невротических расстройств. Как говорят: чтобы понять систему, необходимо выйти из системы. Для того чтобы увидеть, надо как-то отдалиться. Наверное, я еще не очень от стационара отдалился. И все-таки попробую что-то рассказать.

Первое, что я хочу Вам сказать, и надеюсь, Вы за меня порадуетесь! Я наконец-то разобрался, что же такое шизопараноидальная и депрессивная позиция, и попробую в двух словах Вам это рассказать. Эта теория была сформирована Мелани Кляйн, английским психоаналитиком, которая всерьез занималась детьми. Совсем маленького детского возраста. Раннего детского возраста. И в 40-50-е года было модно обучать психотерапевтов, показывая им документальные фильмы. Так вот, например, показывали, что происходит с маленьким ребенком в том случае, когда его разлучают с мамой или отцом, и таким образом учили психотерапевтов, чтобы они видели, что же происходит с ребенком, где корни психодинамики? А происходят очень интересные феномены.

Например, Винникот считал, что младенец и мать, по сути, являются единым целым, и они неразделимы. Если же это разделение происходит, то тогда у ребенка возникает много разных проблем. В психологической литературе это описывается как психологическая депривация. То, чем занимался Боулби, и на чем была построена основная теория — это «теория привязанности» и его знаменитые эксперименты с обезьянами. Я думаю, Вы их помните, и, тем не менее... Например, если детенышу шимпанзе железную маму-обезьяну давали, то была одна реакция, если у муляжа шерстка появлялась — вторая реакция, если же при этом можно было как-то его ручками гладить, то что была третья реакция. И эти реакции были совершенно разными и «жизненный путь» в дальнейшем был разный, разумеется, у последних — невротический. На основании этого была сформулирована следующая концепция. Для того чтобы ребенок мог развиваться, для того, чтобы он мог расти, ему необходима, кроме молока, еще и ласка. Ласка, тепло и забота. И тогда получается следующая интересная «психодинамика» в развитии ребенка.

«Самая хорошая мама — я сам»

Первым объектом любви, конечно, является мать, но мать не может все время находиться с ребенком. Она периодически уходит. И возникает вопрос: "Что в этом случае

происходит с ребенком?" С точки зрения психоанализа, ребенок может развиваться в двух направлениях. Первое, которое формирует шизопараноидальную позицию, клинически шизоидных личностей,— это когда ребенок становится сам для себя мамой. Например, ребенок начинает сосать палец, крутить волосы, сам себя гладить, заниматься онанизмом, ранней мастурбацией, появляется яктация, то есть ребенок раскачивается. Это происходит, когда ему не удается сформировать то, что аналитики называют переходным объектом. То есть переходной объект — это замена матери. В данном случае переходным объектом является его собственное тело, его собственное "я". Это сопровождается шизоидизацией, аугизацией и, как ни странно, паранойей, подозрительностью. Почему? — Для меня это до сих пор остается загадкой. Но я думаю, что это правильно. По моему клиническому опыту и по собственной структуре личности я это хорошо осознаю и понимаю, что, где есть шизоидность, там есть и паранойя. И это с точки зрения аналитиков самый неблагоприятный путь развития ребенка и формирования его личности.

«Бабушка, посиди со мной»

Как-то давно работал с молодым человеком, который рассказал следующую историю. Когда он был маленьким, родители были достаточно далеко и приезжали редко. Он жил с бабушкой. Бабушка была голубых кровей, графиня, бывшая. И как он сам говорил в процессе терапии, что основная идея, которая была у него в те годы — это каким-то образом достучаться до бабушки, расшевелить ее, чтобы она просто с ним поговорила. На что бабушка "не находила времени" или считала, что это не входит в ее функции и так далее. В общем, бабушка лишала его возможности просто разговаривать, и более того, если он по-прежнему приставал к ней с вопросами, то, когда приезжал папа, она говорила следующее (назовем его Виталий): "Виталий сегодня был плохим мальчиком". И описывает, что в те годы, в 3-5 лет (удивительно, что он все помнит) у него возникла идея, что есть последняя возможность до бабушки достучаться. И как он описывает: "Я последний раз к ней пришел и сказал ей: "Бабушка, посиди со мной. Бабушка, поговори со мной". На что она ему сказала: "Ты уже взрослый. Давай-ка ты сам". После этого он принял для себя решение, принципиальное и важное решение в жизни, что нельзя доверять ни бабушке, ни маме, ни папе, ни людям. Нельзя доверять. И более того, если я доверяю кому-то, то это потом мне каким-то образом аукнется. Возможно, таков механизм возникновения паранойи, то есть подозрительности. Насколько я могу доверять другим людям? Не причинят ли они мне вред? Это решение было принято им в четыре года. И получилось, как он говорил, что "сорок пять лет моей жизни пошли насмарку". И описывает следующую ситуацию, которая происходит в его жизни. "У меня только два варианта в общении с людьми. Это вариант быть рядом, но не быть вместе. И второй вариант: «Ни в коем случае не отдавать власть. То есть не доверять». И запросы, с которыми он приходил на сессии, — это "помоги мне хоть как-то доверять женщинам, ну хоть как-то входить с ними в отношения, потому что я устал от этого одиночества, я устал от этой власти, которая у меня есть". В работе многие его фантазии были по поводу того, что он хочет согнуть стальной прут, разбить головой стенку.

То есть столкнулся с чем-то таким, что биологически невозможно изменить. То есть изменить биологию, изменить устройство мира. Ну, в общем-то, это то, чем личности с мощным шизотипическим, шизоидным радикалом и озабочены. Пониманием и изменением устройства мира. И закончилась эта работа очень сильными переживаниями. Такое впечатление, что при данной структуре, когда любви не было дано в детстве, и мы уходим в шизопараноидальную позицию, то тогда это заканчивается невозможностью переживания, невозможностью близости. Отсюда вывод, что, работая с нарциссизмом, мы неизменно скатываемся в невротическую часть, а, работая с невротической частью, мы неизменно скатываемся в шизоидную. Вот как я понимаю, что такое шизопараноидальная позиция.

«Где ты был, когда делили мир? Болел!»

Далее о том, чему посвящен наш семинар. Если говорить о невротической составляющей личности, то теория Мелани Кляйн о депрессивной позиции ребенка, на мой взгляд, лучше всего отражает психодинамику этой составляющей. Что это такое? Если нам "посчастливилось" пройти шизондную и не зафиксироваться на ней, то следующий барьер, который предстоит преодолеть ребенку - невротический. Это теория формирования «переходного объекта».

Меня всегда поражало, когда взрослая девушка спит с мишкой, куклой и так далее. Двадцать три, двадцать четыре, двадцать пять лет, а у нее на подушке лежит мишка, и она с ним спит. Переходный объект начинает появляться в период, когда ребенку дают пустышку. Очень рано. Как только мать перестает кормить грудью. Когда начинается кормление "кашками-малашкамн" и мать уже меньше времени проводит с ребенком, тогда, если все хорошо, формируется переходный объект. Факт формирования переходного объекта — это норма. Вопрос только в следующем: «Станет ли этот переходный объект полностью мамой или все-таки мама будет оставаться?» И, естественно, если этот переходный объект становится полностью мамой, то тогда формируется зависимость. Тогда переходный объект становится главной фигурой в жизни. И это сопровождается, как ни странно, депрессивными расстройствами. Почему?

Я думаю, это связано со следующим. Когда этого объекта рядом нет, то какие тогда у ребенка эмоции возникают? Злиться-то не на кого. На маму- то хоть позлиться можно — она живая. А здесь не на кого, мишка-то не живой. Его просто нет. Тогда возникает грусть, апатия. И то, что описывают, когда смотрят на детей, которые находятся в депривации: они мало того, что просто аутизируются, у них еще и настроение снижается, они еще регрессируют, они становятся депрессивными. То есть, возникает большая склонность к депрессии. И особенность этой депрессивной фазы, по сути невротической, очень любопытная. Она заключается в том, что у человека возникает иллюзия, что переходный объект безопасней в отличие от матери, потому что его можно контролировать. Я могу контролировать: «Возьму мишку — не возьму мишку, положу в кровать — не положу в кровать, включу компьютер, выключу компьютер, зайду в чат, выйду из чата». А мать контролировать невозможно. И если мать не синтонна, не чутка по отношению к ребенку, то тогда возникает зависимость от переходного объекта. С годами эти переходные объекты меняются и, в конце концов, этими объектами становятся дача, гараж, машина, компьютер, и так далее. Вопрос лишь в том, свободен ли человек в его выборе, или «на дачу и ...», как в песне группы "Ленинград". Но это еще ничего, это социально одобряемо и особого вреда для окружающих не приносит, кроме близких. Но переходным объектом может стать более страшный объект, в частности, наркотики, алкоголь, азартные игры, возможно, курение (Ваш покорный слуга просто курит, отсюда слово «возможно»). Потому что лучшая мама — это героин. Лучше мамы, чем героин нет. Большого счастья, чем дает героин, Вы в жизни не найдете. И наркоманы говорят так: "Секс и рядом не стоял". Но у наркомана возникает интересная динамическая игра. С одной стороны, он считает, что контролирует этот объект: «я могу контролировать дозу». С другой стороны, он понимает, что он контролировать не может. И на преодолении этой игры завязано все лечение зависимостей, в частности модель 12-ти шагов, где первым пунктом является признание собственного бессилия перед зависимостью, в клинике это называют работа с «анозагнозией».

Итак, я считаю, что основной фактор, основная клиническая картина невротических расстройств, то ядро, на котором лежит фундамент невротизма — зависимость от переходного объекта. Клиническое выражение — сниженное настроение, тоска, грусть, пустота, вплоть до депрессии. И здесь я вхожу в противоречие с классиками. Экзистенциалисты считают, что тревога лежит в основе невротизма. Поэтому так много об этом писал Ролло Мэй. И длительное время считали, что тревога. И Фрейд много рассуждал о тревоге. Мое впечатление, что в

конце двадцатого — начале двадцать первого — это не тревога, а депрессия. И депрессия очень интересная. Потому что в основе этой депрессии лежит не проявленная агрессия, ретрофлексированная агрессия. Общество наложило очень сильное табу на агрессию. Прошедший век показал нам, к чему приводит агрессия - две мировые войны. И поэтому — мощнейшее табу на агрессию. Естественно, это сформировало интеллигентный невроз. Интеллигентным неврозом является депрессия. Депрессией мы можем гордиться. Мы можем прийти в коллектив и сказать коллегам: «У меня депрессия». Чего нельзя было бы сказать об истерии. (Смех) И чего нельзя было бы сказать о тревоге. Если вы придете и скажете: «у меня тревога» или «мне тревожно», о вас подумают, что вы сумасшедший, «что это за тревога такая?». Первая реакция на такого человека - как-то подальше держаться. Если депрессия: «Ну, хорошо!», социально приемлемо.

Две реплики

Олег Силявский

Я поддерживаю Володю в том, что разные социокультурные ситуации у психоаналитиков времен Фрейда и у современных психоаналитиков. Тогда было табу на сексуальность и, как следствие, возникновение истерии. Сейчас, соответственно, табу на агрессию, а сексуальность — пожалуйста, ради бога, с двух лет по телеку смотри сколько угодно, занимайся, чем хочешь. А вот агрессия как раз табуирована. И в этом смысле современный невроз — это депрессивный невроз.

Алла Вишневская

И хочу подчеркнуть: социальная приемлемость должна быть, социальная одобряемость. Одобряемость, привлекательность.

«Клиника, клиника, клиника...»

И вот что меня поражало, когда я работал в клинике, когда пятьдесят невротиков лежит. Меня поражало такое: «Слушайте, а почему это Вы так сильно придаете значение отношениям? Чего это так важно, что о вас думают? Что про вас говорят? Как к вам относятся муж, мама, жена, тетьа, деверь?» Для меня всегда это было загадкой. Ну, с какой стати? О чем это говорит.

Конечно, при неврозах может присутствовать «недостижения», как, например, у нарциссических ребят. И тогда эти ребята попадают в кардиологию. В кардиологии, с инфарктами, с гипертонией, они конкурируют формой одеждой. У кого какие штаны и какие лампасы на штанах спортивных. Это кардиологические ребята. Или ребята генеральских санаториев. Надел лампасы, широкая полоса на штанах, "Адидас" чтобы было написано — и «все дела». В отделении неврозов конкуренция за другое. Если там пятеро мужчин лежит, то важно то, какая женщина с ними в отношения войдет. Поэтому мужчины там себя ведут "прилично". Сегодня он в одной палате ночует, завтра в другой, послезавтра в третьей, то есть "окучивает", и как-то все успокаиваются. Поэтому основной метод лечения, извините за цинизм, назывался там "кустотерапия". И слава богу. Сейчас вы удивитесь, что в психиатрической клинике вечерами проходят дискотеки в отделении неврозов. Представьте: тысяча двести человек лежит больных шизофренией, у них галлюцинации, бред, они страдают и мучаются, а из отделения неврозов раздается музыка. И там барышни в платьях вечерних танцуют, развлекаются и так далее. Естественно, это вызывает у "больших" психиатров агрессию. Ну, потому что: «Что за "хрень" такая. Больные нашлись! Если больной, так чего не лежишь?»

Вторая особенность невротической части, как она представлена в современной культуре, это то, что приходят только те, кто совсем разочаровался в переходном объекте, и чувствует депрессию и предъявляют депрессию, выносят ее. А основная масса людей еще

надеется, что этот переходный объект можно как-то контролировать: мужа, дочку, сестру, начальника, то, что я называю "бытовухой". Невротическая часть, на самом деле — это "бытовуха". И тогда у них возникает то, что у некоторых в группе было вчера: головная боль, сжатие висков (симптом каски), боль в желудке и так далее. То есть психосоматика. И когда они приходят в отделение неврозов, они жалуются на что? На головную боль и всю массивную вегетативную симптоматику, которая, на первый взгляд, никакого отношения не имеет ни к неврозам, ни к психологии. И первая задача врача заключается в том, чтобы перевести соматоцентрическую картину болезни в психоцентрическую. И если это удастся, то можно как-то с этим работать. Если это не удастся, то дело гиблое. Тогда соответственно, какие лекарства есть, такие и давай. Дальше бесполезно что-либо делать.

Что они любят больше всего? Они не любят индивидуальную терапию. Ведь это «буржуазное» занятие, длительное и порой сложное. "Махровые" невротики любят групповую терапию. Сесть в круг вечерочком, посидеть, "поработать", поделать упражнения, поругаться, помирится, полюбить друг друга. Если Вы все правильно делаете, то эти ребята будут встречаться и после окончания срока лечения (21 день в клинике стандартное время «back to mine»). За три недели вы можете провести максимум четыре-пять встреч по полтора часа. Это мало, это восемь часов вместе всего. Но это настолько для них важно, что они после группы, после выписки приезжают в больницу, собираются и поддерживают друг друга, и это им помогает, и это их развивает. Поэтому, на мой взгляд, очень хорошая форма работы — то, что Юля с Ирой делают, когда они с "тетками" работают. Почему я говорю с "тетками". На одной из групп два молодых терапевта говорили, что у одной напрочь нет клиентов, а у второй отбоя нет, хотя работают в одной клинике. В процессе работы выяснилось, что первая терпеть не может "теток", потому что маму напоминают. "Теток" и "мужиков" нужно любить, имейте это в виду, иначе они к вам не пойдут. А основная наша клиентура — это они. Кстати, это моя самая любимая клиентура в отличие от нарциссов и, в меньшей степени, шизоидов. Вот то, что я хотел сказать коротко, что я понял при подготовке к семинару.

Вопросы и комментарии

Вопрос по поводу табу на агрессию. То есть получается? что-то, что показывают по телевизору, боевики всякие, это своего рода сублимация? Да?

ОС — Да. Сублимация.

ВФ — Самым ярким представителем "парадоксального" табу на агрессию является фильм, который рекомендую всем посмотреть: "Kill Bill" Квентина Тарантино. Злость, агрессия — все это доведено просто до абсурда, и, посмотрев этот фильм, понимаешь, что нет никакого смысла убивать. Все равно: того убили, тот выжил. И просто тебя убьют потом. И это как раз по поводу агрессии. И в этом сложность в работе с ними. Смотрите! Когда вы работаете с невротиком, получается парадокс. Он заключается в следующем. Мы то тоже люди и тоже в этой культуре воспитывались. И мы считаем, что если человек на нас ругается, кричит, возмущается, то он плохой человек, некультурный, необразованный, невоспитанный, нетактичный. Хам просто. А в терапии получается наоборот: до тех пор, пока пациент с невротической депрессией "прилично" ведет себя, он болеет и ничего не происходит. Поэтому одним из критериев диагностического контрпереноса при работе с невротической составляющей является симпатия. Вот как только у вас симпатия появилась к клиенту, пришел интеллигентный, спокойный, тактичный, с огромным чувством вины: «Эго я во всем виноват, доктор, ребята здесь ни причем», вероятно — невротик. Это приятные люди, одно удовольствие с ними работать. И если эта "приятность" будет сохраняться в контакте, то не будет никакого продвижения в терапии, потому что продвижение в терапии начинается как раз с того момента, когда он позволяет себе проявлять агрессию, или к своим близким, в виртуальной реальности, или к вам как к терапевту. Если у него начинает

появляться агрессия к вам, как к терапевту, считайте, что он из депрессии выходит. Парадокс, очень сложный парадокс. Его очень сложно вынести.

ОС — Насчет этого у меня очень интересный пример был, который меня просто поразил. На одной из групп такая очень интеллигентная женщина была, участница группы. И чтобы ей помочь поддержать ее в выражении агрессии, я примерно около часа всячески матерно ругался. То есть произнес за это время сотню матерных ругательств, причем очень громко, отчетливо. Когда она пришла на следующую группу, она сказала: "Большое тебе спасибо. Ты мне помог. У меня что-то изменилось в жизни. И еще я хочу тебя спросить. А правду люди говорят, что ты матом ругался?" Для меня это было просто фантастика. Очень сильное вытеснение.

ВФ — И клинически эта часть проявляется во всевозможных зависимостях. То есть слово "привязанность" переводим в слово "зависимость", и начинается клиника. И отсюда получается, что вся сложность в том, что где депрессия, там и суицид. И по представлениям современных психоаналитиков, самая большая ошибка, которую может совершить терапевт...

Небольшое отступление. Вот с Яриком разговаривали на перерыве. Его приглашают проконсультировать волейбольную команду. И он говорит: "Моя самая главная задача — не развалить их". Да, потому что когда начиналось психологическое оргконсультирование в Советском союзе в 86-87 годах, ребята описывали, что происходило, если их приглашали в фирмы: они начинали честно работать по развитию невротической части, проявлению агрессии и успешно разваливали все эти фирмы. Критерием хорошей работы было то, что фирма развалилась, а ребята с фирмы сильно продвинулись лично. Так вот одним из критериев, согласно аналитической модели, самой большой ошибкой является резкое, преждевременное избавление клиента от переходного объекта. Это может привести к суициду. Такие случаи описываются, и большинство аналитиков с этим соглашается. И если вы внимательно читаете Дж. Бьюдженталя или других "ребят", вы заметите, что порой они сильно "рвали" в терапии. Например, увидели зависимость какую-то, от жены, например, и начинали сильно с этим работать и говорили: "Да ладно, мы сейчас закончим со всем этим к чертовой матери!" Можем мы это закончить с нашей-то гештальтистской энергией? За пять минут! Без проблем! И никакой зависимости не будет! Тогда, и это мой личный опыт, соблазняем и говорим: "Я тебе дам свободу. Ты будешь свободна", но тогда переходным объектом на этот период должны стать вы. И вашим профессиональным долгом и обязанностью становится то, что делают на Западе — это быть всегда доступным для клиента. Всегда. Ваш мобильный должен быть у него, если вы куда-нибудь уезжаете, вы должны оставлять телефон того места, куда вы уезжаете, если вы недоступны, вы должны оставлять телефон коллеги, и ваша дверь должна быть для него открыта, впрочем, как и ваш коврик под дверью. До тех пор, пока вы не разберетесь с неврозом переноса.

Делать это можно, но тем людям, у которых задача в том, чтобы помогать другим. Вот у кого есть такая задача и миссия в жизни — пожалуйста, ради бога, можно так работать. Я думаю, у Дж. Бьюдженталя есть такая миссия, он так и работает. Если у нас нет такой миссии, то есть, ваш клиент не является для вас переходным объектом, я не советую вам с этим связываться. Иначе можно сильно погореть на этом суициде. Причем он происходит в миг, в момент. Вы даже не заметите этого. Непонятно? Ну, смотрите, вы приходите домой, и у вас компьютер всегда включается. Всегда включается. Пришел, включил компьютер, он включился. Здесь: пришел, включил компьютер, он не включился. Относишь к мастеру, говоришь: «У меня компьютер не включается». А мастер говорит: «Он у тебя нормальный, работоспособный, он работает». Ты его опять приносишь домой, включаешь, он не включается. Это ситуация, как во сне: стреляешь в фашиста, причем, точно знаешь, что пуля есть, что правильно целишься, а он не умирает. Так же и здесь. Вы как терапевт становитесь переходным объектом, куклой, которая всегда рядом, которую можно положить в кровать, а вас нет. И тогда у человека просто шок. Причем, подчеркиваю, шок не на рациональном

уровне, а на уровне семи-восьми месяцев. И как мы сегодня с Аллой говорили, что есть какие-то законы Ид, законы Ид ситуации, которые, как бы мы ни хотели, происходят сами по себе. И с ними шутить нельзя.

«Эпилог, возможно шутливый»

Ну, как, например ко-терапевты выбирают друг друга. Если они хорошо выбирают друг друга, то выбора нет. Я вчера тоже долго смеялся по поводу ваших разговоров о выборе. Да какой к черту выбор? Если вы делаете то, что вы хотите, нет выбора никакого. Вы просто берете и делаете это. Вы сидите некоторое время, а потом говорите: «Пойду на улицу» и находите работу. Да нет никакого выбора, занимайтесь тем, что вам интересно, и тем, что вам нравится. Это великая шутка экзистенциалистов по поводу выбора!

Шизоидность

Повествование такое же, как и само расстройство

С элементами рационализации, разорванности мышления В общем, попытка продуцировать систематизированный бред по поводу шизоидного расстройства.

Варианты рассмотреть шизоидность как явление либо при встрече с клиентами, как у клиентов шизоидность проявляется. И второй вариант, как проявляется наша, шизоидность, в нашей жизни. - Где наша шизоидная элитарная группа. Безопасность установили. - Ты не знаешь. Там не безопасность, там любовь. - Какая у вас там любовь?

- Такая вот шизоидная любовь. (Смех)

ДХ (Данила Хломов) — ну да, ужас. А противоположность — это как. Ну, то есть плохой мир, это тот, который может меня скушать, поглотить. А хороший тогда какой?

- Тот, который все дает. Вовремя, в нужном количестве. Если в крайнем проявлении — тогда всегда и все. Всомогущество. Всегда все у меня есть.

ДХ — Все дело в тотальной рационализации. Все продумано. Все вплоть до мелочей. Все понятно.

- По поводу рационализации отзывается. Клиент был четкий шизоид, если не близко к шизофренией. И у него все четко было расписано. Причем это нельзя никаким образом повалить. Какие-то ритуалы. Четкие, структурированные. И много рационализации. Обратиться к каким-то переживаниям было очень сложно. Очень много теорий ментальных построений.

ОС (Олег Силаевский) — все-таки контроль здесь не очень подходит, это больше нарциссически термин. Шизоид скорее пытается понять, просчитать, предсказать.

- уповаает на силу разума.

АВ (Алла Вишневская) — Не контроль, а скорее определенность. Когда скажут; это есть это. И с этого меня никуда не сдвинуть. Потому что тогда опять неопределенность.

ДХ — Для меня важно то, что это способ регулирования, только на очень низком уровне. Способ обретения какой-то стабильности. Не за счет того, что удастся интегрироваться, а за счет того, что удастся терпеть диссоциированность. Расщепление идет, но его терпишь, и за счет этого сохраняешься. Способ выживания такой. Так же как аутизация в шизоидности. А дальше там капризы в нарциссической фазе. Это способ урегулирования избытка. Ну, потому что ребенок сначала сталкивается с постоянным избытком. Слишком много всего: еды, звуков, вообще всего вокруг слишком много. И как-то этот избыток надо регулировать. За счет расщепления.

АВ — Можно попробовать создать какой-то портрет. Групповой портрет шизоидного клиента. Как мы узнаем. Какие-то проявления шизоидные. У клиентов, которых вы причисляли к шизоидным.

- Я скорее не по клиентам а по людям. Есть ощущение, что не очень понимают, чего хотят. Запрос такой, что сначала очень хочется позаботиться, а потом очень хочется отойти. Потому что ощущение, что с одной стороны тебя зовут, а с другой посылают. И это вводит в состояние транса. То ли о тебе позаботиться, то ли от тебя отойти. Двойные послания. Неопределенность и двойные послания.

ДХ — Для меня, важно также то, что я как терапевт, тоже откликаюсь своими чертами шизоидными, неясностью, расщепленностью. Не знаю что сказать, делать, не делать. Тяжелая о астенизация наступает.

- Я как шизоид живу в мире своей теории, в которой мне хорошо и понятно. Другого мира нет. Есть только мой мир, где бы я ни находился: на улице в магазине. Я в своем мире и больше ничего нет. Постоянно работаю над теорией.

- Откликается то, что когда я (в шизоидности) говорю об этой теории, я ее понимаю, а другой человек почему-то не понимает. Я очень стараюсь вроде на доступном языке объяснить, но ему все равно непонятно.

- Сейчас было бы интересно поговорить о чувствах, которые с этим связаны. С этим отвержением со стороны. Когда тебя не признают.

ДХ — Знаешь, здесь есть первичные чувства, которые обладают такой характеристикой, либо безграничности либо искусственности. Безграничности, например радости. Например, иногда внутри себя чего-нибудь там придумаешь, так что даже обрадуешься, рассмеешься. Сумасшедшая совершенно картинка: человек раз и сам чего-то рассмеялся. Сам себе чего-то сказал. Они там не обязательно плохие, они и хорошие.

ОС — Ощущение самодостаточности. Сам себе придумал мир, в котором живет. При этом, не особо отслеживая окружение и окружающих.

- И не особо важно, что непонятно. Когда эта теория будет работать, вот тогда все поймут, что ты гений.

- Да точно есть знание, что я прав, а остальные чего-то не доганяют.

ДХ — Два варианта. Или совсем не страшно и тогда другие никакого значения для меня не имеют. Или наоборот, кошмар какой-то. Они же вмешаться могут в любой момент меня отвлечь, чего-то разрушить.

- Эту свою теорию надо хранить в тайне пока. Это очень ценная теория. Чтобы не разрушили.

- Постоянное присутствие врагов. Будто кто-то хочет завладеть этой теорией.

- Они вроде во внешних людях не нуждаются, по моему опыту. Он может предьявлять самые разные проблемы, но продолжать ходить. И создается ощущение, что он предьявляет рэкетные проблемы. А на самом деле запрос не в этом. Есть ощущение, что ты ему нужен. То есть показывает то, что удобно показать, а ходит за чем-то другим. Т за теплом человеческим, принятием, ощущаешь себя человеком, с которым он может просто быть.

ОС — Быть с человеком, быть с миром (или в миру?). Для меня в шизоидности постоянно звучит тема присоединения. Присоединения к миру, присоединения к группе, к другому человеку. С другой стороны — дистанция и уход. По этой шкале шизоид и движется. Это и является проблемой. Как присоединиться к миру, который так ужасен? Проще уйти в свои иллюзии, в теории какие-нибудь, в галлюцинации. А то и совсем уйти, потеряв смысл жизни. На физическом уровне — это раковые заболевания. Болезнь присоединения. Известно ведь, что существует отрицательная корреляция между раком и шизофренией. То есть они решают свою проблему присоединения, а точнее отсоединения; одни через уход от мира в никуда, другие — в свои галлюцинации.

- Очень сложно обратиться к их чувствам, к Ид. Спрашиваешь о том, что он чувствует, а он снова выдает свои фантазии. На вопрос "что чувствуешь?" говорит о мыслях.

- Я в запросе о чувствах столкнулась с агрессией. "Что?! какие могут быть чувства — это нецелесообразно!" И это высказывание было достаточно агрессивно. И та ловушка в которую я попадаюсь — это то, что я начинаю подстраиваться под его такую рациональную схему и тоже от своих чувств отказываюсь и постепенно перестаю замечать, что рационализирую вместе с ним.

ОС — По поводу смысла и его поиска. Как-то его очень много. Постоянный поиск смысла. В чем смысл смеха, в чем смысл страха. Я помню, одной клиентке сказал: "А вот кошка, например, какой в ней смысл?" На что она ответила: "О-о-о. В кошке очень большой смысл!"

- У меня правда был не про кошку, а про жену и любовницу. В жене то смысл есть, она дома суп варит, с ней можно чего-то делать. А вот в любовнице, какой смысл? Она же только для удовольствия, а на нее еще приходится деньги тратить, энергию и время. И тогда

в семье всякие неприятности. И тогда давай работать на то, чтобы с чувствами к любовнице обойтись.

- Энергетические каналы, чакры. ДХ — Мудренность такая. ОС — Замудренность.

- На группе клиент на вопрос "что ты чувствуешь?" — "У меня второй канал энергетический закрылся. Как бы мне его открыть?" — "А чувствуешь чего?" — "Ну-у, я же говорю: канал закрылся".

- Много энергии вкладывает в свою теорию, о которой думает постоянно.

- А еще есть проблема, как втащить их в здесь и сейчас. Эти клиенты постоянно убегают или в прошлое или в будущее. А находится в здесь и сейчас ему очень трудно. Его трудно увидеть, почувствовать. Он как человек невидимка. Он как бы есть, и в то же самое время его нет.

ДХ — А это очень соблазнительное такое виртуальное пространство. Тот же компьютер, там столько всего. И главное — оно абсолютно безопасно.

- Еще открытие своих сверхъестественных способностей; третий глаз, видение ауры, чтение мыслей. Вопрос только действительно ли у него такая чувствительность или это как у шарлатанов.

ДХ — На самом деле там все похоже у нарциссических личностей и шизоидных. По форме сопротивления — это проекция и ретрофлексия. И там и там. Рационализации. И необходимость превосходства для контакта. Потому что большая тревога перед контактом. Поэтому перед тем как вступать в контакт, нужно обеспечить себе превосходство.

ОС — Только похоже, что у нарцисса контроль за счет власти, а у шизоида за счет просчитывания. "Я все понимаю. И это я понимаю, и это".

- Шизоида в этом победить невозможно. Нарцисса — можно, за счет большей власти. А попробуй третий глаз победи. У него сразу восьмой канал откроется.

ОС — Тогда логично предположить, что он длительно находится в форконтакте. Практически постоянно. И что тогда это значит для терапевта? Придется длительное время сидеть "скучать", пока он не начнет воспринимать ситуацию как более-менее безопасную, чтобы выйти в контакт, пока "догонят" какие-нибудь чувства. 10 сессий, 20 сессий в форконтакте не предел. И все время в своих мыслях и фантазиях.

ДХ — Мне еще кажется необходимым отметить те точки, которые точно присутствуют. Во-первых, сам термин, то, что он означает. Схизис. В первоначальном смысле в Блейлеровском. То, что касается расщепления. И это расщепление присутствует в любом контакте. Собственно полный контакт приводит к расщеплению. Потому что как бы я ни предполагал, какой будет вкус у чая, в воображении это будет одно, а в реальности, когда придет информация от вкусовых клеток это будет все равно другое. И какое-то время мне придется мириться, что это разные вещи. Какое-то время мне придется терпеть, чтобы это по-другому интегрировать. Что же правильнее: то, что я думал, или то, что в реальности. И поэтому любой контакт приводит к дезинтеграции, а на интеграцию время не хватает. Время необходимое для интеграции омывается большим и она практически никогда не осуществляется. Для того, чтобы она осуществлялась, нужно очень, очень замедлить темп. А замедлить как раз невозможно, потому что обратная картина свойственная шизоидам. Постоянная гонка, невозможность усидеть, невозможность делать что-то спокойно. Это человек, которого постоянно подгоняют. - То есть это способ обойтись с тревогой?

ДХ — Да. Это такая реализация тревоги, которая или родителями подсказана или самостоятельно. И заключается в том, чтобы скорее, скорее, скорее. Родители, возможно, подгоняют: расти быстрее. И поэтому хорошим маркером шизоида является вундеркиндность. То есть если человек нам радостью говорит, что научился писать (ударение на второй слог) в два года, вероятность, что шизоидность высока.

ОС — Есть вероятность, что писать то (на первый слог) и не научился.

ДХ - Зарождение происходит в детстве, когда все скорее. Скорее, скорее, скорее. И в этом смысле общеизвестный факт, что среди этих ребят, которые слишком спешат, вундеркиндов, уж очень большой процент тех, кто срывается в психоз. Скорее считать, писать, умножать огромные массивы данных. Ребенок открывает для себя какой-то канал, что он может обогнать, и тогда за счет этого остаться один в каком-то покое. Он обгоняет, обгоняет, обгоняет все время. Нет возможности регулировать отношения со сверстниками, с родителями, поэтому надо ломануться вперед, чтобы они не догнали.

Первоначальное исследование того, что относится к этим расстройствам началось естественно с того, что относится к шизофрении. В основе лежит вот этот схизис. Потом там описывается масса вещей по поводу того же самого расщепления. И потом был какой-то длительный период, когда начали замечать расщепление у людей вообще. И тогда уже стали говорить не о шизофрении, о шизоидности, как некоторой склонности. Затем пошли исследования по поводу внешнего вида, габитуса. То, что там два вида: атлетический и астенический, те которые характерны для этой категории. Оба типа характеризуются очень большим напряжением мускулатуры. Потому что это избыточное напряжение, жизнь в условиях постоянного ужаса, или по крайней мере, тревоги, но которая при этом либо очень осознается, и тогда кошмар, либо совершенно не осознается, ничего не страшно.

АВ — У меня представление, что схизис между эмоциями и рациональной частью — это попытка совладания через рациональные, или псевдорациональные вещи. А иначе затопляющий ужас. Они и приходят чаще всего в затопляющем ужасе. Они на терапию редко приходят поделиться идеями. Чаще ужас в связи с невозможностью совладать с вселенскими процессами.

ДХ — Описаний на эту тему была куча. Например, идея про этот затопляющий, разлитый ужас, они были связаны с тем, что вследствие этой ранней диссоциации, всемогущее я отрывается от своего носителя и приписывается окружающему миру. Такое было описание. Это такое же шизоидное упражнение в описании шизоидности. Тем не менее тут есть вполне реальные вещи. Например реальная вещь это то, что касается моторики. Так как она диссоциирована, она как правило рваная. Вплоть до того, что около тридцати лет назад делали стенды, где по походке определяли — шизофреник или не шизофреник. Потому что по походке можно с некоторой степенью достоверности этот диагноз поставить. Много работ было на эту тему. Речь в основном шла об избыточном напряжении мышц ноги, особенно части бедра, из-за чего возникает такая деревянная походка. То есть избыток напряжения, тревоги. Да мы все периодически в тревогу впадаем и неловкими становимся. То одно побьем, то другое зацепим.

- Страх парализует. В природе от страха животные замирают.

ДХ — А потом, сквозь это замирание пытаются действовать. И поэтому в начале века был один эпизод, когда было много теорий на эту тему, исследований, книг. И вторая волна — это шестидесятые. Это то, что касалось темы семейного окружения. Было внесено описание шизогенной мамы. Особенности внутрисемейной обстановки, характерной для того, чтобы эту часть как-то воспитать. То есть перекося в сторону рациональных вещей. С отрывом от эмоциональных. Отсутствие разрядки напряжения через смех. Потому что смех это какой-то вариант интеграции. Ну все шутки построены на сумасшествии, на расщеплении. И если у человека с юмором все в порядке, он их интегрирует. А вот те ребята, у которых клиническая часть — у них с юмором очень сложно. Он временами бывает парциально. Но в общем фрагментами. Чаще сталкиваешься с како-то звериной серьезностью. Такое послание: "С этим не шутят". Улыбки у них часто тоже диссоциированные. Например, когда рот и глаза улыбаются по-разному. Одно улыбается а другое — наоборот. Эта же диссоциация она заметна в различных интересных выражениях лица. Противоположные вещи, неадекватные. Например, человек совершенно не следящий за внешним видом, в то же время очень четко и ясно выполняющий опыты в институте. То есть не чувствительные к этому расщеплению. И в то же время эмоциональность

просыпается, но как-то парадоксально. Показательный клиент рассказывал, что когда у него мама покончила жизнь самоубийством, у него особенно никаких чувств не было. Отец его тоже себя плохо чувствовал. Так он ему советовал, что может вообще стоит покончить с собой, чего там. Зато страшно был расстроен, когда кот умер. Погрузился в печаль.

- По поводу воспитания еще можно.

ДХ — Да. Эти исследования проводила группа из Пало Альто. И здесь было впервые отмечено игнорирование невербального контекста больными шизофренией. То есть буквальную текстовую информацию они воспринимают. Но если при этом говоришь иронично или еще, какая эмоциональная заряженность, то, скорее всего он не услышит. Эмоциональный контекст шизофреник не воспринимает. Ни интонации ни жесты. Все этому приходится специально, специально показывать. И первичное предположение Грегори Бейтсона было такое, что если мама ребенка не любит, но декларирует обратное, то тогда ребенок сталкивается с необходимостью или воспринимать невербальное подтверждение нелюбви или вербальное проявление любви. Поскольку ребенок инстинктивно склонен выбирать любовь, то в дальнейшем с высокой степенью вероятности можно сказать, что дальше этот человек будет отрицать всю невербальную информацию, как не имеющую отношения к делу. Это и было первое предположение и только потом уже после исследования семей было обнаружено такое количество безграничных, маниакальных активных мам, которые своей энергией ребенка совершенно затопляют и у него нет никакой возможности обороняться против этой энергии, кроме как свихнуться, и стать недоступным, свалить куда-то в фантазии.

АВ — Как правило, ценности ребенка как существа у этих матерей нет. Ребенок воспринимается как продолжение кого-то.

ДХ — И важно в любом случае иметь в виду следующее, что, работая с этой частью, это то, что это приспособление только для него. Это точно не годится для кого-то другого, даже если он страдает тем же.

На этой важности и чувствительности и закончим встречу.

Диалоги о шизоидности

Из лекции Даниила Хломова на супервизорской группе

АВ (Алла Вишневецкая) — Дом для психохроников. Это место, где находятся больные на конечной стадии заболевания, либо те, от кого отказались родственники. И вот такой дом для психохроников был расформирован во время Великой Отечественной войны. После войны, когда подошло время посмотреть, что сохранилось комиссия посетила этот дом. И что поразительно около восьмидесяти процентов больных остались. Они адаптировались, встали, занялись сельским хозяйством и обслуживали тех, кто был более тяжелым, чем они. И как-то прожили войну. Но вторая часть марлезонского балета заключалась в следующем, что как только туда пришел персонал, они легли. Было кому за ними ухаживать, и они спокойно легли. Это хрестоматийный факт каким-то образом характеризующий болезнь. Она связана с социализацией или десоциализацией.

ДХ (Даниил Хломов) — Из тех, кого я застал в Московских клиниках, поскольку работал с 1978 года, там много людей было с наградами, герои Советского союза, партизаны. Такие, совсем сумасшедшие. Уходили на некоторое время, партизанили, а затем возвращались соответственно обратно. Тоже хороший пример.

- То есть у них ресурса больше чем мы о них думаем?

ДХ — И ресурс больше чем мы думаем, и то, что мы считали неподвижным, и то что всегда так было. Оно не всегда так было. Во-первых, началось 200 лет назад, а до той поры

психиатрии то не было. А местами и сейчас нет. В мире в шести или семи странах психиатрия запрещена по религиозным мотивам.

ОС (Олег Силявский) — Насчет психиатрии и шизофрении. В ряде дзэнских стран, если у человека начинается это дело, то его просто отводят в соответствующее место и оставляют. За ним ухаживает человек, но он его не видит. Еду приносит, все, что нужно, но так, чтобы они не пересекались....По поводу социализации. Через некоторое время все нормально, он сам восстанавливается.

ДХ — То есть это поддержка аутистической защиты, потому что то, что является краеугольным камнем — это аутизм. Аутизм в той или иной форме присутствует — то есть некая изоляция. Так или иначе аутизм присутствует в норме у всех. Потому что без этой аутизации, которую обеспечиваешь себе, ну просто жить очень сложно. У некоторых людей чтобы интегрироваться видимо нужно уж очень большое время. У кого-то это быстрее происходит, и в этом смысле аутистические черты за время пребывания в клинике я точно в себе развил.

Сто процентов. От больных много чему научился, потому что они в этом деле люди опытные. Работа психотерапевта тоже очень хорошо аутизацию развивает. Некоторое время после того, как я прекратил плотно работать в клинике, какой-то период ушел на то, чтобы я осознал свою особенность обращения со взглядом. То, что в глаза глядеть — это специальное занятие. Это лучше делать редко и очень недолго. Зачем это надо? Чтобы в клинике кто-то привязался? Абсолютно не надо. Потому что задержи чуть дольше взгляд, он возбудится и начнет что-нибудь такое нести. Контакт начнется. А так очень хорошо. И скомпенсированные больные делают то же самое. Стараются не особо смотреть. Ну, ведь много мест есть куда можно посмотреть.

Еще то, что касается обеспечения аутизма. По определению он бывает двух типов. Первый — это бедный, когда человек молчит просто потому, что ему сказать-то нечего. А другой — богатый, когда он молчит, а сам фантазирует. Внутри себя чего-то строит, развивается как-то. И этот вариант хороший. Его стоит поддерживать всячески. В конце концов, есть психотерапевтическая система, которая полностью построена на фантазировании, на развитии этого бреда — психоанализ. Это как раз рационализация, аутистический уход в сторону фантазий, поиска смысла.

АВ — Я называю это интроспекция.

ДХ — Да, интроспекция, которая относится к идеологической системе психоанализ. Психоанализ — это основа для гештальттерапии. Я раньше много говорил про то, что гештальттерапия — это что-то другое. А мне теперь кажется, что наоборот, это прямое продолжение того, что было в психоанализе. Буквально следующий шаг. При интроспекции, погружении в себя было многое открыто. Точно так же как с этими интроспективными штучками. Человек сидит, а сам про себя думает: "А че это за фигня такая? А почему это я забыл? А почему это я вспомнил? А на что я обращаю внимание?" Хорошее занятие для психолога.

ОС — На Востоке, похоже, потребность в интроспекции обслуживает медитация.

ДХ — Да вообще с точки зрения психотерапии религия — это архаическая психотерапевтическая система. В которой есть соответствующие ритуалы, которые позволяют разрешать некоторые психологические проблемы. Понятное дело, что каждый глядит со своей колокольни, и я как механик, который глядит на пространство передвижения какого-нибудь президента. Механик рассматривает не с точки зрения того, куда и зачем он едет, а с точки зрения того, какие у них машины, как соотносятся ходовые характеристики, вес и так далее. Я вот так и смотрю на религию, и там есть то, что касается вполне конкретных психотерапевтических процедур. Аналоги многих процедурных вещей можно найти. И в этом смысле это еще одна хорошая система адаптации. Она хорошо поддерживала раньше расщепленных лиц. И достаточно сильные, творческие расщепленные лица могли

найти для себя такой путь, как подвиг юродства. Или в пещеру залезть. Мы говорим о больницах для психохроников. Апато-абулический синдром. А ведь как хорошо, постепенно. В келью. Потом в затворники. А потом и умер. И нормально. Хорошее развитие (смех).

ДХ — То что касается шизоидной части. Миксты оказываются тоже очень интересные. Когда смешаны например шизофрения и алкоголизм. Потому что когда они взаимно пересекаются, то очень чудно бывает.

АВ — И, как правило, психиатры считают, что они взаимно смягчают, деформируют, интересной делают клинику и смягчают.

ДХ — И шизофрения у таких людей легче идет. И алкоголизм легче.

ОС — Зависимость — это невротическая составляющая работает, а тут шизоидная. И они компенсируют друг друга.

ДХ — Самые плохие прогнозы в части шизофрении — это то, связано с едой. Отказ от алкоголя совсем. И эти шизоидные характеристики, они у каждого связаны с аутизацией, с желанием остаться одному, погрузиться в какие-то свои размышления, внутренний мир. Периодически мы с этим встречаемся. И в этом смысле работая с клиентом сталкиваемся с таким желанием, что лучше бы одному посидеть. А чего это у меня оживилась эта характеристика. Значит, чего-то не хватает. Значит, что-то я не успел синтезировать. И скорее всего клиент сейчас чего-то гонит и меня заставляет за ним спешить. И мне от этой спешки тогда хочется сварить. И, скорее всего, если я это чувствую, то это его внутренний конфликт. То есп он себя тоже гонит. Например, ориентирован на какой-то успех терапевтический. Сформулировал какую-то цель, что я хочу разобраться с какой-то задачей. И не угнаться. И кажется, что чувства, душа не поспевает за его речью и постепенно становится выхолощенной, в которой уже больше раздражения от того, что он вынужден говорить не то, что хочет, а то считает нужным. "Вот этот, блин, специалист, которому я деньги плачу. Вот он и должен разобраться. Вот для этого я ему сейчас все и вывалю". А это же невозможно. Я запоминаю какое-то количество слов, но ограниченное. Можно долго в этом тренироваться, только зачем непонятно. Потому что нужно ли запоминать все слова подряд непонятно. А может наоборот — мимо ушей пропускать. Основной текст пропустить, и чего-то из него выхватить более менее значимое, интересное. Какие-то штучки, на которые душа реагирует. Что вот, что-то странное сказал человек. Вроде говорит все гладко, а потом вдруг у него слова не сопряживаются никак. Или вставка из другой речи. Как-то подчеркивает. Что тут что-то необычное. Потому что способность все запомнить, в зависимости от упорства терапевта, но к тридцатому слову обрывается. Десять слов, сколько нужно учить, чтобы запомнить, а уж тридцать. Клиент про это дело не знает и гонит свой текст. Гонит и сам эмоционально не успевает. Сказал какое-то слово, я на это отреагировал. Он получил обратную связь, ведь с открытыми глазами сидит. Или какие-нибудь вокализации, типа "угу", "а-а", "о-о-о". Ответ какой-то получил, и этот ответ как-то изменил внутреннюю картину и должен изменить тот план речи, который он составил. И у него конфликт между тем, планом речи, который составлен исходя из цели и некоторой реальностью, которая происходит. И поэтому при работе в такой ситуации важно позволить мягко замедлиться. Я могу конечно резко; "Замолчите! Слишком много сказали. Стоять!" Но тогда есть риск, что он себе нос о стекло разобьет. А лучше более плавно затормозить, чтобы все-таки ритм контакта- отхода был достаточно удобным и для одной и для другой стороны. Потому что именно в области ритма подгоняет, подгоняет, лихорадит человека, подгоняет он себя. Оказывается очень много чего скрыто. Для людей, у которых эта шизоидность достаточно легкая, обычная, на уровне не акцентированном, это тоже очень часто встречается. Когда начинаешь куда-то быстро-быстро спешить, чего-то сделать, прочитать. Обучение скорочтению. Да уж куда быстрее, и так научились проглядывать все подряд. На последней московской группе книгу взяли, думали за три месяца прочитать и обсудить. В конце концов еще три месяца взяли, потому что там на самом деле много. Чтобы все пируэты проделать, которые в книжке присутствуют, нужно какой-то очень

специфический мыслительный психотерапевтический аппарат иметь. Это, правда, очень сильно развивает. Или еще был случай на группе: женщина вышла с темой о том, что она свою женскую часть как-то не поддерживает, не красится, в одежде не очень. А терапевтом выбрала девушку, которая за этими делами внимательно следит. И речь шла о высокомерии. Та, которая не заботится, обвинила терапевта в высокомерии, мол, потому что она и красится. А потом пауза была достаточно продолжительная. И после этой паузы клиентка вдруг говорит: "Это я про себя, наверное, чего-то. Я высокомерная и соответственно в других людях это критикую". Такой пируэт в обычной жизни — сальто-мортале. Если человек такое делает, хочется бурно аплодировать. Это человек прошел сквозь стену, которая выстроена в обыденном сознании, проекции. А мы то постоянно сквозь эти стены проходим. Ну, очень это утомительно. От этого на группах утомляешься и в работе. И мир от этого обычный размывается. Потому что мир связанный вот с этим, с целеполаганием. Ну, вот такая цель у человека и чего. А мы как-то через нее проходим. И очень важно понять, куда проходим. А вот то, что касается больных шизофренией, это когда с этими стенками от природы что-то не так. Некоторые ужасно прочные, а некоторых вовсе нет. И поэтому передвижение его очень несоциально, хаотично. И нужен кто-то другой, кто возьмет на себя в течение некоторого времени заботу о социальности этого человека. И в этом отношении, когда мы работаем с таким человеком, забота о социальности лежит на нас. Только это довольно трудно бывает ему объяснить. Потому что он продолжает цензурировать свои слова, не обращать к опасным мыслям, боится что-то предположить, что социально неприемлемо, а на само деле очень хочется предположить. Боится обозначить какую-то агрессию, потому что это есть прохождение через очередную социальную стенку, а ведь положено так и так и так проходить. И то, что касается нашей роли, то очень важно показать свою устойчивость в этой ситуации. Потому что как только формируется представление о том, что я не являюсь пожирающим его, то он сам пытается сожрать меня. И здесь важно находиться на достаточной дистанции, которая обеспечивает не только безопасность, в смысле его, но и безопасность в смысле его же проявлений. Он как бы не до конца владеет своей архаической сущностью, которая проявляется в тотальности. Тотальной ярости, например, убить уничтожить и т.д. И здесь я должен позаботиться о том, чтобы эта ярость не была для меня разрушительной. И забота обо мне — это забота обо всей психотерапевтической ситуации в целом. Пример такой злобный из старой хирургии, когда того, кого резали, все-таки привязывали к столу. Потому что договоренность договоренностью, а когда больно, тогда инстинкт действует однозначно. А здесь, если это действительно больной, то надо о нем позаботиться таким чудным образом. И в этом смысле привязывать, конечно, не надо, но работать в том диапазоне, в котором безопаснее и ему и мне. Поэтому какие-то резкие заявления с моей стороны могут вызвать такие же резкие реакции сопротивления, страха с другой стороны, ступора, который потом перейдет в атаку. Например если я делаю резкое предположение, которое оказывается сильно опережающим ту откровенность, с которой хочет контактировать человек. Вообще-то я вижу, что с ним что-то происходит, но надо представить это таким образом, чтобы это не было чрезмерной атакой, чтобы я не оказался слишком близко, потому что дальше у нас может возникнуть драка в этом месте. И она вредна как для одной, так и для другой стороны. Потом, спустя некоторое время люди переживают эту драку. Часто это бывает довольно продуктивно, если человек на самом деле боится своей агрессивности, считает ее разрушительной, и тогда возможность открытого конфликта показывает, что "не такое ты и чудовище". Ну да, можно друг другу синяк посадить. Ну и все. А больше как-то и не хочется. И это как-то сильно успокаивает. Множество фильмов, которые связывают страх и агрессию, триллеров, построены именно на чрезмерности этой агрессивной части. И том, что какой-то социальный барьер, когда люди обменялись ударами и разошлись оказывается нарушенным. И таких пугалок очень много. И они затрагивают архаичные струны. Очень много произведений построено на этом, на возбуждении шизоидного всеохватывающего страха. От этого из-за

фантазий людей часто относят к очень сильно нарушенным, хотя на самом деле эти люди относятся скорее к пограничным личностям.

Мне периодически приходилось раньше с рисунками работать, анализировать рисунки людей, которых диагностировали как шизофреников или шизоидов. Какой ужас! Подростковые картинки с ножами, с кровью, с расчлененкой. Но это совсем не ужас. Это наоборот, скорее граница между социальностью и несоциальностью. Потому что для тех, кто за этой границей, это не имеет такого значения. Это просто не привлекает внимания. Это чаще бывает с объектом, который является частью самого пациента. Например, с мамой, потому что связка мама-ребенок в этом случае почти никогда не разрывается. И тогда пациент расчленяет маму не для того, чтобы убить, не от злости, не от того, что это ужас, а для того чтобы лучше ее носить было. В сумку так можно сложить и носить, а целиком неудобно. Это чисто практическая вещь. Он никогда это рисовать не будет. Потому что его это совершенно не трогает. Это просто прагматический способ обращения. Ну вот, так случилось, мама умерла, и надо сходить в больницу, чтобы засвидетельствовать смерть. Это реальный эпизод из жизни. Приходит, принес в чемоданчике, разрезанную на кусочки. Там в больнице: "О-о-о", "А-а-а". Кого-то тошнит. А он не понимает, в чем дело. Он просто оптимизировал ситуацию и все. Он ни пошутить хотел, ни кого-то напугать, ни обидеть. Чистое удобство переноски. "А ей-то, - говорит, - какая разница, умерла ведь". И действительно, какая разница. Логично. Интересная ситуация, когда рациональность действует, и с точки зрения рассудка все правильно. А эмоции не догоняют. Эмоции идут черепашьим шагом. И есть вероятность, что они никогда не догонят эту ситуацию. Он так никогда и не поймет, чего это все были такими, волосы на себе рвали, блевали. Расколбасило их чего-то. Обычная жизненная ситуация. И достаточно часто такая ситуация расщепления возникает и у нас. И проявляется в том, что говорит человек. Например, свежая ситуация расщепления. Соединить ее в процессе работы не удалось и не знаю, сколько еще времени займет. Молодая женщина ездила в Египет со своим египтянином. Продолжала с ним роман в письмах. В результате договорились, что он приедет, и они здесь женятся. А потом в последний момент и говорит: "Расхотелось как-то". Он там все продал, собирается ехать, а она вот так расхотела. И в этом ничего плохого не видит, и очень обижена, что он, зараза не понимает. Ну, такое же бывает — чувства уходят. И эмоциональной части, связанной с чувством вины, которая дополняла бы эту картинку нет от природы. И в течение работы никак не удалось терапевту вернуть в какое-то сознание, что есть определенное чувство вины. Что надо это завершать, но как-то по-другому, что-то продумать. Есть что-то, что касается эмоциональной подстилки в человеческих отношениях. Если ее нет, то тогда действительно мысли, действия приобретают безинертность. То есть шел, шел, гладил, жалел, увидел под рукой нож, всадил. Так мол получилось. Ну, нож лежал так чего ж добру пропадать. По делу использовал.

- Откликается. Клиентка приходит и просит ей возвращать. И дает образную картинку, что мол она достает пистолет и начинает изучать комнату. Я возвращаю ей страх, связанный с пистолетом. Она говорит: "Блин". Слеза потекла. Я спрашиваю: "Что с тобой?" — "Мне как-то обидно. Я тебя совершенно не хотела напугать. О каком страхе ты говоришь?".

ДХ — Ну да. Человек просто пистолет вытащил.

- Я к тебе со всей человеческой душой, а ты напугалась.

ДХ — Да и в том случае с египтянином я был сторонником технической работы. Потому что то, что касается возвращения проекций, лучше всего это делать в техническом варианте: через монодраму, психодраму, стулья. Когда сам этой проекцией становишься, то все по-другому выглядит.

То, что касается шизоидных чувств. Они связаны с аутистическими, то есть, когда другого вообще нет. Никого нет, а есть только я. И тогда аутистические чувства — это

радость. Выделил чего-то и рад. В твоём случае, вытащила пистолет, грохнула и обрадовалась, что с первого выстрела завалила. Нормальное аутистическое чувство. То же с майой в чемодане. Радостный пришел, потому что задачу решил. Это судебная история была. Он невменяемый и ему никто не верил, может, он ее живую разрезал. И судмедэксперты доказывал и последовательность, что сначала insult, а потом уже... То есть правду говорит.

Еще из аутистических чувств — удовлетворение — нажрался чего-то и доволен. Оставьте меня в покое. Как после обеда. У меня есть аутистическое чувство удовлетворенности. Причем чем лучше обед, тем сложнее после него включиться. И потому в тех странах, где к еде относятся с большим вниманием: Франция, Испания, точно предполагается, что после обеда нужна сиеста. Хороший обед подразумевает, чтобы потом меня никто не теребил. То же касается шизоидной части: надо оставлять время покоя и внимательно следить, чтобы человек не применял какие-то грубые способы ухода. Например, хорошо покушал и взял, вырубился или всех других перестрелял, чтобы в покое оставили. Надо чтобы как-то помягче вопрос решал, не такими кардинальными способами.

Еще из аутистических чувств — это то, что касается ужасов. Это именно не страх, а ужас. Страх подразумевает какой-то определенный объект. Если боюсь, то боюсь чего-то. И это уже следующий шаг. Это попытка осознать, реальная или бредовая попытка привязать этот ужас. А тут ужас — он просто ужас и тревога, такая же разлитая. Потому что разлитый ужас долго не выдержишь. А с тревогой разлитой можно жить очень долго. И она тоже не подразумевает кого-то другого. Другого в ней просто нет. Соответственно, чтобы из нее выйти надо отвоевывать островок другого чувства. То есть вытаскивать на следующий уровень. Потому что второй уровень — это диадические чувства, которые подразумевают, что есть и второй. И есть привязанность. И все чувства, которые возникают, они возникают вокруг привязанности и близости. Например, слишком далеко — хочу приблизиться. Слишком близко — хочу отдалиться. Хочу разорвать, чтобы не было, наоборот, хочу, чтобы никак не разорвалось. Это набор диадических чувств.

И третий набор — это нарциссический набор. Есть кто-то третий: стыд, вина, зависть. Всегда подразумевается третий.

Важна работа с проекциями. Потому что если я проекции от себя отщепляю и отдаю вовне, то я внутреннее расщепление, которое содержится в шизоидности, выношу вовне. В одном случае я его внутри себя вынужден терпеть, а так я помещаю его между собой и кем-то еще. Если шизоидность, то расщепление внутри. Иной раз его можно терпеть. Когда с одной стороны так, а с другой наоборот. Когда одновременно осознаю, что есть привлекательные черты у человека и одновременно есть достаточное количество какого-то отвращения. И если я могу то и другое переносить, то мне в общем как-то спокойнее. И упражнение на легализацию этого внутреннего расщепления. Скорее даже технический прием. Если человеку, например, сложно объясниться в каких-то теплых чувствах, что-то о симпатии сказать. Я предлагаю ему интегрировать это таким способом: говорить какие-то гадости, но с хорошей интонацией или наоборот — говорить хорошие вещи, на интонацию задавать из отвращения. Потому что на самом деле мы расщепленные напрочь. В этом и природа наша. Мне вообще кажется то, что касается цивилизации, развилке человечества пошло с того момента, когда приматы стали терпеть расщепление. Когда ты какое-то время терпишь расщепление. Есть объект, который привлекает, но ты сразу с ним ничего не делаешь. Выдерживаешь что-то привлекательное и сам остаешься в покое. Вот с этой момента начинается развитие пространства для духа, для души. Если эту концепцию взять, то душа находится в дырке от бублика. В расщеплении между здесь и потом. Как раз в том месте, где Перлз размещал тревогу.

- То есть получается, что развитие происходит, если я проецирую расщепление вовне?

ДХ — Да. Тогда я с одной стороны интегрирован, но с другой стороны я привязан к этому другому. И чувствую себя цельным, в порядке, до той поры пока есть враг. Есть враг, как в холодную войну НАТО, Америка. И я чувствую себя в порядке. Есть враг — богатые и я чувствую себя в порядке, пока эти враги есть. А потом что-то такое происходит: сам богатею, тогда кто же враг?

И поэтому если мы работаем с этой областью. Мы сталкиваемся с аутистическими чувствами, в которых не подразумевается, что есть кто-то еще. И с этими чувствами надо быть очень аккуратно. Очень важно не разрушать их проживание, например, связанное с чувством тревоги. Отдать человеку возможность через это пространство пройти. То есть не успокаивать, типа "ты не волнуйся, расслабься, давай, я тебя по голове поглажу, видишь, здесь нет ничего опасного". Мы тем самым не даем человеку пройти путь до другого, чтобы выйти на контакт. Или радость. Он радуется смеется, а мы: "Чего смеешься, дубина?" Пусть порадуется пока. Принес расчлененный труп, пусть порадуется, что донес, что его встретили, чего уж сразу "а-а-а", сводить его с ума, нормального парня. Побывать с ним некоторое время, прежде чем догонит.

Например, такой пациент. Ко мне приходил на терапию долго. А до этого он очень долго был у психоаналитиков. И у аналитиков он укрепился в том, что основная его задача — убить маму.

После того, как он два месяца походил к аналитику, изложил те идеи, которые ему в голову приходили, мама повесилась. И он после этого еще четыре года ходил к психоаналитикам и все больше укреплялся в желании убить маму, но физически это сделать не мог — она, зараза, повесилась. И периодически на терапии, он видимо считал хорошим тоном, что когда обращались к его чувствам, он в эти чувства падал и дальше по воронке. И на вопрос: "Чего хочешь?" — "МАМУ ХОЧУ УБИТЬ!!!" Причем кричал это диким голосом, с неадекватной какой-то мимикой. Это тема было довольно долго. Ну и в какой-то момент там произошло какое-то чудо, как прохождение через стенку. А именно в какой-то момент он разговаривал, опускался в эту воронку, а потом вдруг говорит: "А вообще-то маму жалко..." Я на него в тот момент буквально заорал: "Ты чего ты же шизофреник. Мы же договорились, что ты таких вещей про маму говорить не должен. Кричи "Маму хочу убить". Ты что с ума сошел". Мы с ним поговорили. Ну и как-то после этого достаточно быстро его дела улучшились. С адаптацией у него получше стало. С терапии ушел, стоя простым массажистом работать. То есть то, чему он обучен был в свое время. Как-то раз и весь этот огромный блок и закончился. Является ли это лечение шизофрении — не знаю. Умнее он не стал. Дефект у него остался точно.

Предисловие, которое стало послесловием

В одной стране жил *Некто*. Это была единственная страна в единственной вселенной, и *Некто* был единственным и одиноким, но великим и всемогущим. Он просто был, иногда грустил и тосковал по будущему. И будущее началось...

Однажды, устав от одиночества и в порыве сильной потребности в ком-либо еще, он создал • Существо по своему образу и подобию. А из своего одиночества наделил его любовью. Но Существо совсем не полюбило *Некто*, потому что они были ну очень похожими. И это Существо, обладая такими же магическими способностями, но, желая кого-либо не похожего на себя, воплотило на свет объект своей любви и привязанности. Так появилось *Нечто*. Оно постоянно меняло форму и сущность, казалось то живым, то неодушевленным, но всегда нужным и необходимым Существо. Они стали неразрывны. А *Некто* остался не у дел, опять в своем одиночестве...

Он расвирепел, разозлился, вспомнил про свое всемогущество и из него создал *Огого*. Но напрасны были его ожидания, что *Огого* скрасит его одинокую жизнь. *Огого* увидел, что *Некто* очень похож на него, только намного круче, всемогущее и сильней. Оно отвернулось от него и воплотило в жизнь *Ничто*, чтобы не потерять в пространстве своего значимого «огого». Они стали неотъемлемыми частями друг друга.

Некто по-прежнему остался сам с собой, но здесь уже начинается настоящее...

Он посмотрел вокруг и понял, как все-таки дорог ему сам созданный мир, понял, как он его любит и не может без него, понял как он всемогущ и бессилён, почувствовал... и исчез...

Нет, он вовсе не умер, просто он стал *Кем-то*...

Попов Сергей