Ф. Перлз «эго, Голод и агрессия»

Избранные главы. перевод А.Кострикова

(первая редакция перевода)

ЧАСТЬ 1.

ХОЛИЗМ И ПСИХОАНАЛИЗ

ПРЕДПИСАНИЕ

*“Некоторые книги следует пробовать, другие проглатывать, и только немногие следует жевать и переваривать”*

 *Бэкон.*

Боюсь, эту книгу нельзя проглотить. Напротив, чем больше Вы, уважаемый г-н читатель, захотите внимательно прожевать ее, тем больше пользы Вы от нее получите. Поскольку многие части могут оказаться трудны для понимания, и Вы сможете понять их только после того, как получите некоторое представление о содержании в целом, можно посоветовать прочитать эту книгу по крайней мере дважды.

В первый раз не беспокойтесь об этих частях - особенно первых двух главах - которые нельзя сразу понять. Отнеситесь к этому как к прогулке по туманным горам и будьте довольны. если увидите пики, пронзающие туман, вехи на неясном фоне.

В последней части вы найдете ряд упражнений, которые должны вам понравиться. Если вы затем решите, что эта книга имеет смысл и может помочь в развитии концентрации, интеллекта и наслаждения жизнью, начните изучать ее, и жуйте каждую часть до тех пор, пока не “заполучите” ее. Это значит, что недостаточно ухватить ее только рассудком, нужно, чтобы вы усвоили ее всем организмом, пока не узрите истину (или реальность, если нет другой истины, кроме реальности).

ГЛАВА 1. ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Побуждение знать все о себе и своих собратьях толкало юных интеллектуалов всех времен обращаться к великим философам за информацией о человеческой личности. Одни были довольны достигнутым пониманием, но многие оставались неудовлетворенными и разочарованными. Они либо обнаруживали весьма мало реализма в академической философии и психологии, либо чувствовали себя глупцами, явно неспособными понять столь сложные философские и научные концепции.

Долгое время я сам принадлежал к числу интересовавшихся этой проблемой, но не мог извлечь никакой пользы из изучения академической философии и психологии, пока не прочел работы Фрейда, стоявшего тогда совершенно вне академической науки, и философию “Творческого безразличия” Фридландера (“Creative Indifference”, S.Friedlaender).

Фрейд показал, что именно человек создал Философию, Культуру и Религию, и чтобы разрешить загадки нашего существования, нужно исходить из человека, а не какого-либо внешнего агента, как утверждают все религии и многие философы. Открытия Фрейда полностью подтвердили постулируемую современной наукой взаимозависимость наблюдателя и наблюдаемых фактов,. Поэтому также нельзя рассматривать систему Фрейда, не включая его самого как ее создателя.

Едва ли существует сфера человеческой деятельности, где исследования Фрейда не были бы творческими или, по крайней мере, стимулирующими. Чтобы упорядочить связи между множеством наблюдаемых фактов, он выдвинул ряд теорий, которые сложились в первую систему подлинно *структурной* психологии. C тех пор, как Фрейд построил свою систему на основе анализа непроизвольного материала, с одной стороны, и некоторых личных комплексов, с другой, множество новых научных озарений позволило нам сделать попытку подкрепить структуру психоаналитической системы там. где ее неполнота и недостаточность наиболее очевидны :

а) В подходе к психологическим фактам, как бы существующим изолированно от организма.

b) В использовании простой ассоциативной психологии как основы для четырехмерной системы

c) В пренебрежении феноменом дифференциации.

В своей ревизии психоанализа я намерен :

a) Заменить психологическую концепцию на организмическую (1.8).

b) Заменить психологию ассоциаций гештальт-психологией (1.2).

c) Применить дифференциальное мышление, основанное на “Творческом безразличии” Фридландера.

Кажется, что дифференциальное мышление похоже на диалектические теории, но без их метафизического подтекста. Следовательно, его преимущество оказывается в горячим споре о предмете (многие читатели либо привержены диалектическому методу и философии, либо настроены резко против) и сохранении того ценного, что есть в диалектическом способе мышления.

Можно неверно использовать диалектический метод и часто именно так и происходит: иногда даже хочется согласиться с Кантовскими замечаниями по поводу того, что диалектика есть ars sophistika disputoria, пустые разговоры (Geshwaetziegkeit). Такое отношение к диалектике, однако, не спасло его самого от применения диалектического способа мышления.

Можно долго возражать против диалектического идеализма Гегеля как попытки заменить Бога другими метафизическими идеями. Маркс перенес диалектический метод на материализм, и это было определенным прогрессом, но не решением. Его смесь научного подхода с принятием желаемого за действительное также не достигла уровня диалектического реализма.

Я намерен провести ясное различение между диалектикой вообще как философским направлением, и практической полезностью отдельных правил, открытых и применяемых в марксистско-гегелевской философии. Эти правила приблизительно совпадают с тем, что мы называем “дифференциальным мышлением”. Лично я считаю, что этот метод является подходящим средством достижения новых научных прозрений, дающий результаты там, где другие интеллектуальные методы, скажем, мышление в терминах причины и следствия, терпят поражение.

Для многих читателей может быть скучно следить за весьма теоретической дискуссией в качестве введения к книге, посвященной проблемам практической психологии. Но читателю необходимо знакомство с некоторыми основными понятиями, пронизывающими всю книгу. Хотя практическая ценность этих идей становится очевидной только после их многократного применения, необходимо с самого начала по крайней мере представлять себе их общую структуру. Такой способ имеет дополнительное преимущество: раньше было принято, что ученый наблюдает ряд фактов и делает из них выводы. Однако сейчас мы пришли к пониманию того, что любые наблюдения диктуются специфическими интересами, предвзятыми идеями и установками (часто бессознательными), которые подбирают и выбирают факты соответственно. Другими словами, не существует объективной науки и, поскольку каждый писатель имеет некоторую субъективную точку зрения, каждая книга должна зависеть от менталитета автора. В психологии больше, чем в любой другой науке, наблюдатель и наблюдаемые факты неразделимы. Наиболее убедительное наблюдение получится, если удастся найти точку, с которой наблюдатель может достичь максимально всеобъемлющего и неискаженного взгляда. Я полагаю, что такую точку нашел С. Фридландер.

В своей книге “Творческое безразличие” он выдвигает теорию, что каждое событие сначала относится к нулевой точке, с которой затем начинается дифференциация на противоположности. Эти противоположности в их специфическом контексте обнаруживают большое сходство между собой. Устойчиво оставаясь в центре, мы можем приобрести творческую способность видеть обе стороны события и дополнить недостающую половину. Избегая одностороннего взгляда, мы достигаем более глубокого проникновения в структуру и функции организма.

Предварительное представление можно получить из следующего примера. Рассмотрим группу из 6 живых существ : имбецил (и), нормальный средний гражданин (н), выдающийся государственный деятель (д), черепаха (ч), кошка (к) и скаковая лошадь (л). Сразу бросается в глаза, что они разделяются на две большие группы - люди и животные, и что из бесконечного числа характеристик живых существ каждая группа имеет специфическое качество : (и), (н) и (д) демонстрируют различные степени интеллекта, (ч), (к) и (л) - разные степени подвижности. Они “отличаются” друг от друга по интеллекту и скорости. Если разделять их и дальше, с легкостью можно установить порядок : IQ (н) больше, чем IQ (и), IQ (д) больше, чем IQ (н), также как скорость (к) больше скорости (ч), и скорость (л) больше скорости (к) (д>н>и; л>к>ч).

Теперь можно выбирать других животных и людей, каждый из которых немного отличается от следующего по выбранным характеристикам; можно измерить различия, с помощью дифференциальных вычислений можно даже заполнить пробелы, но в конечном итоге мы придем к точке, где пути математики и психологии расходятся.

Математический язык не знает понятий “быстрый” и “медленный”, а только “быстрее” и “медленнее”; а в психологии мы оперируем терминами типа “быстрый”, “медленный”, “глупый” или “умный”. Подобные термины понимаются с “нормальной” точки зрения, которая *без-различна* ко всем тем событиям, которые не производят впечатления неординарных. Мы безразличны ко всему, что является “не отличающимся” от нашей субъективной точки зрения. Интерес, вызванный в нас, есть “ничто” .

Это “ничто” имеет двойное значение : как *начало* и как *центр*. В представлении примитивных народов и детей ничто есть начало *ряда*, 0,1,2,3, и т.д. В арифметике это середина положительной/отрицательной *системы*, нулевая точка с двумя ветвями, простирающимися в положительном и отрицательном направлениях. Если применить две функции ничто к нашему примеру, получится либо два ряда, либо две системы. Если принять, что (и) имеет IQ=50, (н) - 100 и (д) - 150, можно построить ряд : 0, 50, 100, 150. Это порядок возрастания интеллекта. Если же мы примем IQ= 100 за норму. получим +/- систему : -50, 0, +50, в которой числа показывают степень отличия от нулевой (центральной) точки.

В действительности в нашем организме есть множество систем, центрированных на нулевой точке - нормальность, здоровье, интеллект и т. д. Каждая из этих систем разделяется на противоположности типа +/-, умный/глупый, быстрый/медленный и т.д.

Возможно, наиболее очевидный пример из области психологии - система удовольствие/боль. Ее нулевой точкой служит, как будет показано позже, баланс организма. Любое нарушение этого баланса воспринимается как болезненное, возвращение же к нему есть удовольствие.

Врачи хорошо знакомы с метаболической нулевой точкой (основной метаболической шкалой), которая, хоть и выражается сложной формулой, имеет практическое выражение для нормы, равное нулю. Отклонения (повышенный или пониженный метаболизм) определяются по отношению к нулевой точке.

Дифференциальное мышление - проникновение в работу подобных систем - обеспечивает нас точным умственным инструментом, который не слишком сложен ни в понимании, ни в применении. Я ограничу обсуждение тремя пунктами, которые необходимы для понимания данной книги: противоположности, предразличие - (нулевая точка) и степень отличия.

 \* \* \*

Рисунки 1а, 1b и 1c могут быть полезны в прояснении моей концепции дифференциального мышления.

Рис. 1а. Пусть А-В представляет поверхность участка земли. Выберем любую точку как нулевую, с которой начинается дифференциация (разделение)

Рис. 1b. Мы разделили части земли на яму (Я) и соответствующий ей холм (Х). Дифференциация является последовательной и происходит одновременно (во времени) и точно в одинаковой степени для обеих сторон (в пространстве). Каждая новая лопата производит недостаток в яме, который помещается как излишек на холм (поляризация).

Рис 1с. Дифференциация закончена. Весь ровный участок заменен на две противоположности, яму и холм.

Мышление противоположностями - квинтэссенция диалектики. Противоположности внутри одного и того же контекста стоят ближе друг к другу, чем к любому другому понятию. В области цвета мы думаем о белом в соединении скорее с черным, чем с зеленым или розовым. День и ночь, тепло и холод - тысячи таких противоположностей спарены в повседневном языке. Можно даже пойти дальше и сказать, что ни “день”, ни “тепло” не могли бы существовать ни в действительности, ни в языке, не будучи оттенены своими противоположностями “ночь” и “холод”. Вместо знания преобладало бы бесплодное безразличие. В терминологии психоанализа мы находим исполнение желаний/ фрустрацию желаний, садизм/мазохизм, сознательное/бессознательное, принцип реальности/ принцип удовольствия и т.д.[[1]](#footnote-1)

Фрейд распознал и описал как “одно из наших наиболее удивительных открытий” тот факт, что элемент увиденного или всплывшего в памяти сна, для которого можно найти противоположность, может означать себя либо свою противоположность либо то и другое вместе.

Он также привлек наше внимание к факту, что в старейших из известных языков такие противоположности как светлый/темный, большой/маленький выражались однокоренными словами (так называемый антитетический смысл первичных слов). В устной речи они разделялись на два противоположных значения благодаря интонации и сопутствующими жестами, а в письменной - добавлением определителя, т.е. рисунка или знака, который не подлежал устному воспроизведению.

Двум словам “высокий” и “глубокий” в латинском соответствует одно : “altus”, которое означает протяженность в вертикальном отношении; перевод этого слова как “высокий” или “глубокий” определяется ситуацией или контекстом. Похожим образом латинское “sacer” означает “табу”, которое обычно переводится либо как “священный” либо как “проклятый” (accursed).

Мышление в противоположностях имеет глубокие корни в человеческом организме. Разделение на противоположности является существенным качеством нашей ментальности и жизни в целом. Нетрудно овладеть искусством поляризации, которое обеспечивается удержанием в сознании точки предразличия. Иначе будут происходить ошибки, ведущие к произвольному и ложному дуализму. Для религиозного человека "ад" и "рай" являются правильными антиподами, а "Бог" и "мир" - нет. В психоанализе любовь и ненависть являются корректными противоположностями, а сексуальный инстинкт и инстинкт смерти - некорректными полюсами.

Противоположности начинают существовать от разделения "чего-то недифференцированного", что я предлагаю назвать пред-различным. Точку, откуда начинается разделение, обычно называют нулевой[[2]](#footnote-2)

Нулевая точка либо задается двумя противоположностями - как в случае магнита - либо определяется более или менее произвольно. Например, при измерении температуры наукой принята за нулевую точку температура таяния льда. В шкале Фаренгейта, до сих пор применяемая во многих странах, за нулевую принята точка, соответствующая 17.8 градусам по Цельсию. Для медицинских целей можно ввести термометр с нулевой точкой, равной нормальной температуре тела. Обычно мы различаем тепло и холод согласно состоянию нашего организма. Выходя из горячей ванны, мы воспринимаем температуру в комнате как холодную, ту же самую температуру мы опишем как достаточно теплую после холодной ванны.

Ситуация, "поле", являются решающим фактором в выборе нулевой точки. Если бы Чемберлен по возвращении из Мюнхена был встречен криками "Долой оборванца Гитлера!", он мог бы заявить протест против оскорбления главы дружественного государства. А два года спустя эти слова стали британским лозунгом. Гитлер был таким же оборванцем в 1938 году, как и в 1940, но значительно изменилась нулевая точка британцев.

С.Фридландер проводит различие между незаинтересованной отчужденностью - отношением "Мне все равно" - и "творческим безразличием". Творческое безразличие наполнено интересом, который распространяется по обоим направлениям от точки разделения (дифференциации). Это ни в коей мере не идентично абсолютной нулевой точке, но содержит в себе аспект баланса. В качестве примера из медицинской сферы можно взять количество тироксина в организме человека, или pH коэффициент: противоположностями (отклонениями от нулевой точки) являются болезнь Грейва или микседема и ацидоз или алкалиноз соответственно[[3]](#footnote-3)

Следует подчеркнуть, что две или. более ветви разделения развиваются одновременно, и, в общем, расширение одинаково для обеих сторон. В магните интенсивность притягивающей силы обоих полюсов возрастает и убывает одинаково с расстоянием полюсов от нулевой точки. Порядок различений, является очень важным, хотя им часто пренебрегают, считая его "только вопросом степени". Целебное лекарство и смертельный яд, являясь противоположными по эффекту, различаются только мерою. Количество переходит в качество. Со снижением напряжения боль превращается в удовольствие, и наоборот, просто благодаря изменениям в степени.

Приведу пример "мышления противоположностями", который иллюстрирует преимущество этой формы мышления. Предположим, вы испытали разочарование. Вы можете винить в этом людей или обстоятельства. Если вы поляризуете "разочарование", вы обнаружите его противоположность - "исполнившиеся ожидания". Таким образом, вы получаете новый аспект - знание, что существует функциональная связь между вашими разочарованиями и вашими ожиданиями: большие ожидания - большие разочарования; маленькие ожидания - маленькие разочарования; нет ожиданий - нет и разочарований[[4]](#footnote-4)

Слова "дифференциация" и "прогресс" часто используются почти как синонимы. Высоко дифференцированные члены хорошо организованного общества называются специалистами. Если их ликвидировать, должное функционирование всей организации будет существенно затруднено. Развитие эмбриона есть дифференциация на различные типы клеток и тканей с соответственно разными функциями. Если сложные клетки сформировавшегося организма разрушаются, имеет место регресс к продуцированию менее дифференцированных клеток (например, шрамы).. Если человек с недостаточно развитыми функциями эго сталкивается со слишком сложными жизненными проблемами, он избегает решения этих проблем, и нет прогресса к новым дифференциациям и развитию, а иногда даже наблюдается регресс. Однако подобная регрессия редко возвращается к уровню настоящей инфантильности.

К. Гольдштейн продемонстрировал такую регрессию у солдат с поражениями мозга. В таких случаях не только те части личности, которые соответствуют поврежденным участкам мозга, перестают функционировать нормально, но вся личность в целом регрессирует к более примитивному состоянию. Хотя мы можем представить очень сложные интеллектуальные задержки, такие как отчуждение слов от их значений, составление предложений типа "Снег черный", такие суждения невозможны для людей с определенными повреждениями мозга; они станут возражать, как дети: "Но ведь это неправда, снег белый".

 \* \* \*

В этой книге я намерен извлечь максимум пользы из дифференциального мышления, описанного выше. С другой стороны, я собираюсь быть осторожным, насколько это возможно, в применении закона причины и следствия. Не только потому, что последние научные открытия[[5]](#footnote-5) посеяли сомнения в универсальной ценности этого закона как единственно возможного для объяснения событий, но также поскольку неразборчивый, почти навязчивый поиск "причин" стал скорее барьером, чем помощью как в науке, так и в повседневной жизни. Большинство людей с удовлетворением принимают ответы на свои "почему?":

1. Рационализацию (он убил его, *потому что* этого требовала его честь)
2. Оправдание (он убил его, *потому что* он обидел его)
3. Согласие (он был казнен, *потому что* закон предусматривает смертную казнь за его преступление)
4. Оправдание (он убил его случайно, *потому что* спустился курок)
5. Идентичность (он опоздал в офис, *потому что* пропустил автобус)
6. Цель (он отправился в город, *потому что* хотел сделать покупки).

Значительно лучше и даст отличные результаты, если вы сможете воздержаться от причинных объяснений событий и ограничитесь их *описанием* - спросите "как?" вместо "почему?". Современная наука все больше и больше признает, что на все верно поставленные вопросы можно ответить точным и детальным описанием.

Причинное объяснение, кроме того, применимо только к ограниченному ряду событий. В действительности мы находим сверхдетерминацию (Фрейд) или совпадение - много причин, более или менее значительных, влияют на одно событие.

Человека убило черепицей, упавшей с крыши дома; что послужило причиной его смерти?

Имеется бесконечное множество причин. Время, когда он пересекал опасное место; ветер, сорвавший черепицу; неосторожность строителя; высота дома; материал, из которого сделана черепица; толщина черепа жертвы; тот факт, что он не заметил падающей черепицы и т.д., и так до бесконечности.

В психоанализе (это мое собственное поле наблюдения) часто склонны восклицать "Эврика!" всякий раз, когда кажется, что обнаружена "причина", впоследствии неизбежно наступает разочарование, когда ожидаемые изменения в состоянии пациента не происходят.

Даламбер, Мах, Авенариус и другие выдвинули концепцию функции для объяснения причинности (если меняется "а", то и "б также меняется). Мах пошел дальше и назвал причинность неуклюжим понятием: "Доза причины результирует в дозе следствия: это что-то вроде фармацевтического weltanschauung.”

Понятие функции содержит как событие, так и его движение - его динамику. *В этой книге там, где я использую слово "энергия", я рассматриваю его как аспект функции.* Энергия имманентна событию. Используя определение Ф.Метнера, энергия есть "отношение между причиной и следствием", но ни в коем случае не должна считаться силой, неотделимой от события и все же некоторым магическим образом вызывающей его.

Греческая философия использовала выражение ενεργεια (ενεργω) для обозначения действия, активности, почти синонимично слову πραξιζ. Позднее оно стало все больше и больше использоваться в значении силы, при помощи которой создаются события. Физик Ж.П.Жюль (1818-1889) говорит об энергиях, которыми Бог наделил материю.

Эта теологическая концепция энергий как чего-то, действующего позади событий, вызывающего их некоторым необъяснимым образом, является чисто магической. Жизнь и смерть, войны и эпидемии, молния и дождь, землетрясения и наводнения заставляли людей предполагать, что все эти феномены производятся "энергиями", "причинами", например, "богами". Эти бого-энергии представлялись по человеческим образцам. В Моисеевой религии они упростились до единого Бога, Иеговы, который теоретически должен был представлять энергию без образа.

 Однако эта энергия слишком недифференцирована. Это маскирующая энергия, которая, объясняя все, не объясняет ничего. Поэтому появились новые боги; чтобы отличать их от сверхъестественных бого-энергий античных времен, их назвали силами природы (например, гравитация, электричество).

 Интересный пример “возвращения вытесненного” можно найти в работах Фрейда. Здесь за отрицанием Бога следует всепоглощающая власть Либидо, а позже “жизнь” рассматривается как конфликт между Эросом и Танатосом, между богами любви и смерти.

Если считать, что причинное мышление слишком произвольно, и исходить скорее из дифференциального и функционального мышления, можно попытаться достичь ясности в многочисленных функциях и энергиях, составляющих наше существование.

Наукой установлено, что две энергии - магнетизм и электричество, которые раньше считались разными силами, имеют ряд общих функций. Впоследствии их подвели под одно название - электромагнетизм.

Несмотря на это упрощение, возникли новые сложности. Так, предполагается, что мертвая, неорганическая материя содержит огромное количество энергии внутри атомов, что частицы внутри атома удерживают гигантские объединяющие силы (силы притяжения). Чтобы разъединить эти частицы и освободить силы притяжения, нужно приложить миллионы вольт. *Именно в процессах притяжения и отталкивания мы сталкиваемся с законом, имеющим всеобщее применение.*

Каждое изменение вещества в мире происходит в пространстве и времени. Каждое изменение означает, что частицы мира придвигаются ближе друг к другу или отодвигаются дальше друг от друга. παντα ρει: все течет, все изменяется. Даже плотность одного и того же вещества меняется при разном давлении, силе притяжения и температуре.

Простой и очевидный пример - функция намагниченного железа. Одна сторона магнита притягивает, другая отталкивает намагниченный кусок железа, причем чем больше расстояние от нулевой точки, тем больше силы притяжения и отталкивания.

Функции притяжения в химии обозначаются словом “сродство”. Отталкивающая (разъединяющая) сила электрического тока в электролизе очевидна. Известны также деструктивные тенденции молнии или рентгеновских лучей, для гравитации же характерно притяжение.

Тепло по существу есть разъединяющая сила. Атмосферное давление, будучи функцией земной гравитации, удерживает воду в жидком состоянии. Если мы либо уменьшим давление (например, в вакууме или на большой высоте), либо применим нагревание, мы преодолеем объединяющую силу давления[[6]](#footnote-6). В этой книге я буду использовать символ для объединяющей функции или энергии, и символ # для ее противоположности.

Мне бы хотелось предложить схему, дающую приблизительное представление о распределении этих двух противоположных функций в человеческих отношениях.

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИВЯЗАННОСТЬ |   |
| СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ |  # |
| САДИЗМ |  # # |
| АГРЕССИЯ |  # # # |
| ЗАЩИТА (разрушение) | # # # # |

Привязанность - это стремление к дружескому контакту, к объединению с человеком, по отношению к которому чувствуешь или от которого хочешь получить нежность. Здесь существует постоянное желание быть в контакте с возлюбленным или с чем-то, принадлежащим тому, чье непрерывное присутствие желательно.

Противоположность привязанности - защита, которая (как стремление к разрушению) направлена против любого беспокоящего фактора, что бы это ни было.

Следует подчеркнуть, что разрушение и уничтожение - это не тождественные понятия. *Уничтожить* означает заставить вещь исчезнуть, сделать “ничто” из “нечто”, тогда как *разрушить* означает заставить исчезнуть только “структуру”. В разрушенной вещи сам материал остается, хотя изменяется его физическое или даже химическое состояние. Помехой, беспокоящим фактором может выступать жужжащий комар, или собственный внутренний импульс, который мы осуждаем, или возня ребенка, которая нам не нравится, так как мы считаем ее испорченностью. Любая подобная вещь может раздражать, и хочется уничтожить раздражающий фактор, но приходится удовлетвориться разрушением, так как настоящее уничтожение никогда не является возможным. Псевдоуничтожение проигрываяется - как будет показано позднее - с помощью определенных психологических магических трюков, таких как забывание, проекция, вытеснение, либо бегство от проблемы.

Между этими двумя крайностями я поместил садизм как смесь и #. Садист любит свой объект и в то же время хочет его повредить. Более мягкая форма садизма - дразнение , его завуалированная враждебность легко распознается дразнимым субъектом.

В сексуальной активности присутствие очевидно. Труднее распознать #, например, преодоление сопротивления. Но оно может настолько преобладать, что многие люди теряют всякий интерес к сексуальной активности, если партнер достается слишком легко. Еще труднее осознать, что в сексуальной активности тепло действует как #-фактор. Также как тепло ослабляет контакт между молекулами, в сексуальной жизни должно иметь место потепление, прежде чем вступит в игру. Человек, неспособный плавиться, остающийся холодным и не излучающим никакого тепла (что является естественным средством вызвать ответ партнера), вероятно, будет заменять это важное излучение алкоголем или взятками (например, лестью или подарками).

Осталось рассмотреть только агрессию. В агрессии попытки контактировать с враждебным объектом выражаются . Например, в литературе мы находим множество примеров того, как люди преодолевают значительные трудности, чтобы выследить и поймать “главного злодея” и отомстить ему; и наоборот, Большой Злой Волк предпринимает значительные усилия для того, чтобы схватить Маленькую Красную Шапочку.

Часть1 ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Пациент : "Да, доктор, я страдал от этого раньше".

Доктор: "Вы тогда лечились?"

Пациент: "Да, у доктора Х."

Доктор: "И что он вам прописал?"

Пациент: "Он давал мне маленькие белые таблетки..."

Интересно, существует ли врач, который ни разу в жизни не получал подобного смутного ответа, расспрашивая о подробностях предшествующего лечения. “Маленькие белые таблетки” не означают ничего, они могут представлять сотни совершенно разных лекарств, это *маскирующих выражение*.

Мы часто сталкиваемся с маскирующими выражениями, которые не имеют точной привязки и маскируют смысл, вместо того, чтобы его прояснять. Говоря о неврозе, люди могут иметь в виду тревогу, раздражение, сексуальное напряжение, смущение и т.д.

 "Мышление" - это одно из наиболее общих маскирующих слов, охватывающее такие разнородные умственные процессы как планирование, воспоминание, воображение, внутренний диалог, и т.д.

Пытаясь понять друг друга, мы должны избегать маскирующих выражений и использовать вместо них слова, выражающие точный смысл того, что мы хотим сообщить. Вместо "я думал о своем детстве", "я думал, мы разминулись", "я думал об этом случае" мы должны говорить яснее: "я вспоминал свое детство", "я боялся (представлял себе), что мы разминулись", "я пересматривал этот случай". Такой язык ближе к реальности, гораздо более точно выражает, какой именно тип мыслительного процесса имеется в виду.

Использование слов в такой степени включено в процесс мышления, что мы чувствуем искушение определить мышление как внутреннюю или молчаливую речь.

 Это подразумевало бы, что мышление всегда осуществляется в словах; но, скажем, шахматист использует в мышлении слова в гораздо меньшей степени, чем представление комбинации фигур.

Другими словами, внутренняя речь это только одна из форм мышления, хотя и наиболее распространенная.

Можно развести противоположности : громкая и внутренняя речь. Их преддифференцированное состояние можно наблюдать у детей и аборигенов в форме бормотания и шепота; возврат к этому состоянию может произойти у престарелых или душевнобольных, а также у людей в состоянии сильного возбуждения.

Другие аспекты мышления можно найти в противоположности полагания и предполагания. Мышление есть "способ, посредством которого" мы не только предвосхищаем будущее, но также возвращаемся в прошлое, а воображении (воспоминание), строим картины самих себя (фантазирование) и играем во все виды интеллектуальных игр на шахматной доске логики (философствование).

Мышление есть действие в гомеопатических дозах; средство экономии энергии и времени. Когда нам нужна пара ботинок, мы сбережем массу времени, планируя, воображая или представляя заранее, какие именно ботинки нам нужны и где мы их скорее всего обнаружим. Короче - мы предвосхищаем действие.

Сохраненная таким образом энергия развивается дальше : мы вливаем различные сенсорные переживания в "объекты", обозначаем их и оперируем этими словами-символами *как если бы* они были самими объектами. Здесь мы не можем вдаваться в детали высших форм мышления : категориального (иногда называемого "абстрактным") мышления. Категориальное мышление - это классификация различных связанных объектов и абстракций, облегчающая человеку существование в окружающем мире и управление им. Потеря категориального мышления означает ограничение ориентации и действия (К.Гольдштейн).

Мы встречаемся здесь с другим применением закона перехода количества в качество. Путем снижения интенсивности, но при сохранении первоначального побуждения, действие превращается в мышление. В этом случае мы должны быть способны отыскать нулевую точку, то состояние, в котором еще не разделены мышление и действие. Эксперименты Келера с обезьянами показывают существование такой точки (Intelligenzpruefungen an Antropoiden, 1917).Один эксперимент точно показывает ситуацию, где мышление и действие еще не дифференцированы должным образом. В дальнейшем это послужит введением к дискуссии о психологии “поля”.

Одна из обезьян пытается достать плод, лежащий на земле вне пределов досягаемости. В ее распоряжении имеется ряд полых бамбуковых палок, которые можно вставлять друг в друга. Сначала обезьяна тщетно пытается достать плод одной палкой. Затем она пробует все другие палки, но обнаруживает, что они недостаточно длинные. Наконец она, видимо, мысленно представляет более длинную палку; путем экспериментирования ей удается составить две палки вместе и наконец достать плод.

Легко понять, что обезьяна сделала орудие. Комбинация из двух палок сама по себе не является орудием: она становится им только в данной конкретной ситуации, будучи использована этой конкретной обезьяной. Составная палка не является орудием (вещью с "соответствующими функциями") для собаки, и даже для обезьяны, если плод находится в клетке. Она будет орудием только в конкретном "поле", только если ситуация в целом это определяет.

Концепция "поля" прямо противоположна традиционной науке, которая всегда рассматривала реальность как конгломерат отдельных частей, как мир, составленный из бесчисленного количества кусочков и кусков.

Даже наше сознание согласно этой концепции состоит из большого числа отдельных элементов. Эта теория называется ассоциативная психология, и основывается на предположении, что в сознании одна идея привязана к другой как бы веревкой, и что одна идея вслед за другой всплывет на поверхность, если потянуть за веревку.

Фактически, ассоциации являются частицами мышления, искусственно изолированными от более общих пунктов, которые можно назвать сферами, ситуациями, контекстами, категориями и т.п. Ассоциации никоим образом не оказываются просто сцепленными друг с другом. Напротив, здесь скорее участвуют более сложные мыслительные операции. Если, например, я ассоциирую "блюдце" с "чашкой", я вызываю картину или категорию посуды. Поэтому я выбрал блюдце. Ассоциация "чая" с "чашкой" означает завершение неполной ситуации: в этом случае наполнение чашки, возможно, указывает на то, что я испытываю жажду. С "черным" я бы ассоциировал "белый", если бы меня интересовали цвета, и "смерть", если бы я рассматривал черный как часть траурного контекста.

Трудно избежать впечатления, что ассоциации имеют нечто странное и искусственное в своем строении. Каламбуры, например, основаны на внешнем акустическом сходстве, весьма далеком от фактического содержания: это использование слов, изолированных от их связей.

Фрейд использовал ассоциативную психологию, и несмотря на эту помеху совершил поразительные открытия, интуитивно видя ряд "гештальтов" за ассоциациями. Ценность ассоциаций заключена не в них самих по себе, а в существовании специфических сфер, частью которых они являются. Ассоциативный эксперимент Юнга служит средством "взрыхления" эмоционально заряженного контекста, например смущением или озадаченностью. Открытия Фрейда включают "целостности", такие как Суперэго и Бессознательное, и "текучие, взвешенные содержания" - комплексы, паттерны повторения, сны. Но хотя Фрейд и порвал с чисто изоляционистской точкой зрения, он не учел универсальности сфер и распознавал главным образом их патологическое значение. Если бы не Фрейд, ассоциативную психологию следовало бы сдать в отдел древностей какого-нибудь музея науки.

 Место ассоциативной психологии заняла *гештальт* психология, которую разрабатывали главным образом В. Келер и М. Вертгеймер. Они считали, что существует единое первичное образование, которое они назвали "гештальт" (формирование фигуры), а изолированные куски и кусочки являются вторичными образованиями. Вертгеймер так сформулировал гештальт-теорию: "Существует целое, поведение которого не определяется отдельными элементами, но процессы в частях сами определяются внутренней природой целого. Гештальт-теория надеется определить природу таких целостностей". Так как слово "гештальт" имеет специальное научное значение, для которого не существует соответствующего английского слова, широко используется немецкое выражение. R.H.Thouless (в книге G.F.Stout, Учебник психологии, Лондон, 1938) предлагает заменить привычный термин *гештальтпсихология* более подходящим *психологическая теория поля*, основанной на “теории относительности.”

Используя собственную пишущую машинку, я продемонстрирую два простых примера того, как идентичные “вещи” принимают различное значение в зависимости от гештальта, в который они включены.

А В

 1 2

 2 1

 БИ3НЕС ОКНО

 2 1

 1 2

Вертикальные ряды состоят из номеров один, два, три, два, один; и два, один, ноль, один, два; но никто не станет читать горизонтальные строки как “би - три - нес” и “ноль - кно”. Будет ли знак 3 или 0 обозначать буквы или цифры, определяется его контекстом, гештальтом, в который он включен. Категория букв и категория цифр в данном случае частично перекрываются, знаки идентичны по форме, в то время как по значению они различны.

Легко понять, что произносимое слово есть гештальт, единство звуков. Только если гештальт неясен - когда, например, мы не расслышали имени человека по телефону - мы просим проверить слово - разделить его на отдельные буквы. Данное правило применимо также к напечатанному слову. Ошибки при чтении ясно демонстрируют отношения между прочитанным и напечатанным гештальтом.

 Белый объект на темном (сером или черном) фоне кажется белым, хотя тот же самый объект на зеленом фоне может показаться красным, а на красном фоне - зеленым и т.д.

Другой пример гештальта - музыкальная тема. Если перевести мелодию в другую тональность, каждая нота в отдельности меняется, а “целое” остается тем же самым.

Набор шахматных фигур в коробке не способен надолго удержать чье-либо внимание, так как он состоит из 32 *независимых фигур*. Но те же фигуры в игре, их *взаимозависимость* и постоянно меняющаяся ситуация буквально зачаровывают игроков. В коробке шахматы представляют изоляционистскую точку зрения, на шахматном поле - “целостную” концепцию.

Термин холизм (δλος - целое) был введен Маршалом Смутсом (Холизм и эволюция, 1926) для выражения позиции, представляющей мир состоящим *per se* не только из атомов, но также из структур, имеющих значение, отличное от суммы их частей. Изменение позиции единственной фигуры в шахматной партии может вызвать весь спектр последствий, от проигрыша до выигрыша.

Разница между изоляционистской и холистической точкой зрения примерно такая же, как между веснушчатой и загорелой кожей.

Поскольку изучение гештальтпсихологии подразумевает обширные научные знания детальную экспериментальную работу, широкому кругу заинтересованных можно порекомендовать внимательное изучение книги Смутсa. Это даст общий обзор важности понимания целостности не только в биологии, но и во многих других областях науки. Лично я согласен с тем, что “структурный холизм” можно рассматривать как специфическое выражение ; и я приветствую различие между целым и частями целого (холлоидами): если армия есть агрессивно-защитная целостность, то батальоны, эскадроны и т..д. будут частями целого; если человеческая личность есть целостность, то комплексы и паттерны повторения будут частями целого. Однако здесь присутствует опасность обожествления концепции Смутсаa, и я не склонен следовать ему в том, что я бы назвал идеалистическим или даже теологическим Холизмом.

Удерживая во внимании контекст, или поле, или целое, в которые встроен феномен, мы избегаем непонимания, которое, как результат изоляционистской точки зрения, может случаться в науке даже чаще, чем в обыденной жизни. Обычно очень сложно определить слово таким образом, чтобы читатель или слушатель понял его значение. Одно и то же слово может принадлежать к разным областям или контекстам, и может иметь другое значение в каждом контексте.

Мы видели это на примере знаков 3 и 0, и маскирующих слов типа “думать”. Предложение, речь или письмо, вырванные из контекста, могут представлять полностью искаженный смысл.

Мы также имеем в виду , что мышление в противоположностях хорошо применимо только в своей особой сфере или контексте, также как определения зависят от конкретных ситуаций. Это проиллюстрировано в следующей схеме и может дать нам дальнейшее проникновение в проблему дифференциации. На схеме представлено несколько употреблений слова “актер” в сравнении с его противоположностями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Актер это | противоположно | принадлежит к области | примеры предразличия |
| 1. Работник сцены | Директор, наниматель | Социальный порядок | Чарли Чаплин |
| 2. Исполнитель | Зритель | Представление | Гамлет, 3.2 |
| 3. Мужчина | Актриса | Пол | Актер на греческой сцене |
| 4. Воплотитель | Автор | Литература | Шекспир |
| 5. Профессионал | Частное лицо | Личностный статус | Любитель |
| 6. Человек, который играет | Человек, который ведет себя естественно | Выражение, экспрессия | Играющий ребенок |

Первые три колонки не требуют пояснений. Для разъяснения примеров предразличия, более трудных для понимания, предлагается несколько пояснительных замечаний.

1. Всем известно, что Чарли Чаплин был и главным актером, и режиссером своих фильмов. В балагане разница между директором и его служащими может быть не очень значительной, а в бродвейском театре она настолько велика, что директор может даже не знать некоторых своих актеров.
2. Я имею в виду ту сцену, где актер, играющий Гамлета, сам смотрит представление. В любом диалоге происходит изменение функций: говорящий человек, исполнитель в следующий момент становится слушателем, или зрителем. Более дифференцированной, разделенной является ситуация, когда человек репетирует перед зеркалом, прежде чем выступить публично или встретиться с кем-то, на кого он хочет произвести впечатление. К этой сфере принадлежат и патологические феномены самосознания. Происходит разделение, дифференциация на исполнителя и зрителя: существует определенный конфликт между пребыванием на сцене и наблюдением из зала.
3. Во многих театрах (например, в греческом, японском, шекспировском) актерами были исключительно мужчины.
4. Случай Шекспира широко известен. Если бы он не преуспел как автор, он, возможно, стал бы исключительным актером.
5. Профессиональный актер - это результат развития сценического искусства. Убедительный пример состояния предразличия мы видим в шутах из *“Сна в летнюю ночь*”.
6. Когда ребенок играет роль льва, он и *есть* лев, и он может быть настолько увлечен своей игрой, что будет злиться, если его называют мальчиком.

Так, зная “поле”, контекст, мы можем определить противоположности, и наоборот, зная противоположности, мы можем определить специфичное для них поле. Подобная взаимосвязь окажется весьма полезной в подходе к структуре и поведению организма в его окружении.

Часть1 ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Пациент : "Да, доктор, я страдал от этого раньше".

Доктор: "Вы тогда лечились?"

Пациент: "Да, у доктора Х."

Доктор: "И что он вам прописал?"

Пациент: "Он давал мне маленькие белые таблетки..."

Интересно, существует ли врач, который ни разу в жизни не получал подобного смутного ответа, расспрашивая о подробностях предшествующего лечения. “Маленькие белые таблетки” не означают ничего, они могут представлять сотни совершенно разных лекарств, это *маскирующих выражение*.

Мы часто сталкиваемся с маскирующими выражениями, которые не имеют точной привязки и маскируют смысл, вместо того, чтобы его прояснять. Говоря о неврозе, люди могут иметь в виду тревогу, раздражение, сексуальное напряжение, смущение и т.д.

 "Мышление" - это одно из наиболее общих маскирующих слов, охватывающее такие разнородные умственные процессы как планирование, воспоминание, воображение, внутренний диалог, и т.д.

Пытаясь понять друг друга, мы должны избегать маскирующих выражений и использовать вместо них слова, выражающие точный смысл того, что мы хотим сообщить. Вместо "я думал о своем детстве", "я думал, мы разминулись", "я думал об этом случае" мы должны говорить яснее: "я вспоминал свое детство", "я боялся (представлял себе), что мы разминулись", "я пересматривал этот случай". Такой язык ближе к реальности, гораздо более точно выражает, какой именно тип мыслительного процесса имеется в виду.

Использование слов в такой степени включено в процесс мышления, что мы чувствуем искушение определить мышление как внутреннюю или молчаливую речь.

 Это подразумевало бы, что мышление всегда осуществляется в словах; но, скажем, шахматист использует в мышлении слова в гораздо меньшей степени, чем представление комбинации фигур.

Другими словами, внутренняя речь это только одна из форм мышления, хотя и наиболее распространенная.

Можно развести противоположности : громкая и внутренняя речь. Их преддифференцированное состояние можно наблюдать у детей и аборигенов в форме бормотания и шепота; возврат к этому состоянию может произойти у престарелых или душевнобольных, а также у людей в состоянии сильного возбуждения.

Другие аспекты мышления можно найти в противоположности полагания и предполагания. Мышление есть "способ, посредством которого" мы не только предвосхищаем будущее, но также возвращаемся в прошлое, а воображении (воспоминание), строим картины самих себя (фантазирование) и играем во все виды интеллектуальных игр на шахматной доске логики (философствование).

Мышление есть действие в гомеопатических дозах; средство экономии энергии и времени. Когда нам нужна пара ботинок, мы сбережем массу времени, планируя, воображая или представляя заранее, какие именно ботинки нам нужны и где мы их скорее всего обнаружим. Короче - мы предвосхищаем действие.

Сохраненная таким образом энергия развивается дальше : мы вливаем различные сенсорные переживания в "объекты", обозначаем их и оперируем этими словами-символами *как если бы* они были самими объектами. Здесь мы не можем вдаваться в детали высших форм мышления : категориального (иногда называемого "абстрактным") мышления. Категориальное мышление - это классификация различных связанных объектов и абстракций, облегчающая человеку существование в окружающем мире и управление им. Потеря категориального мышления означает ограничение ориентации и действия (К.Гольдштейн).

Мы встречаемся здесь с другим применением закона перехода количества в качество. Путем снижения интенсивности, но при сохранении первоначального побуждения, действие превращается в мышление. В этом случае мы должны быть способны отыскать нулевую точку, то состояние, в котором еще не разделены мышление и действие. Эксперименты Келера с обезьянами показывают существование такой точки (Intelligenzpruefungen an Antropoiden, 1917).Один эксперимент точно показывает ситуацию, где мышление и действие еще не дифференцированы должным образом. В дальнейшем это послужит введением к дискуссии о психологии “поля”.

Одна из обезьян пытается достать плод, лежащий на земле вне пределов досягаемости. В ее распоряжении имеется ряд полых бамбуковых палок, которые можно вставлять друг в друга. Сначала обезьяна тщетно пытается достать плод одной палкой. Затем она пробует все другие палки, но обнаруживает, что они недостаточно длинные. Наконец она, видимо, мысленно представляет более длинную палку; путем экспериментирования ей удается составить две палки вместе и наконец достать плод.

Легко понять, что обезьяна сделала орудие. Комбинация из двух палок сама по себе не является орудием: она становится им только в данной конкретной ситуации, будучи использована этой конкретной обезьяной. Составная палка не является орудием (вещью с "соответствующими функциями") для собаки, и даже для обезьяны, если плод находится в клетке. Она будет орудием только в конкретном "поле", только если ситуация в целом это определяет.

Концепция "поля" прямо противоположна традиционной науке, которая всегда рассматривала реальность как конгломерат отдельных частей, как мир, составленный из бесчисленного количества кусочков и кусков.

Даже наше сознание согласно этой концепции состоит из большого числа отдельных элементов. Эта теория называется ассоциативная психология, и основывается на предположении, что в сознании одна идея привязана к другой как бы веревкой, и что одна идея вслед за другой всплывет на поверхность, если потянуть за веревку.

Фактически, ассоциации являются частицами мышления, искусственно изолированными от более общих пунктов, которые можно назвать сферами, ситуациями, контекстами, категориями и т.п. Ассоциации никоим образом не оказываются просто сцепленными друг с другом. Напротив, здесь скорее участвуют более сложные мыслительные операции. Если, например, я ассоциирую "блюдце" с "чашкой", я вызываю картину или категорию посуды. Поэтому я выбрал блюдце. Ассоциация "чая" с "чашкой" означает завершение неполной ситуации: в этом случае наполнение чашки, возможно, указывает на то, что я испытываю жажду. С "черным" я бы ассоциировал "белый", если бы меня интересовали цвета, и "смерть", если бы я рассматривал черный как часть траурного контекста.

Трудно избежать впечатления, что ассоциации имеют нечто странное и искусственное в своем строении. Каламбуры, например, основаны на внешнем акустическом сходстве, весьма далеком от фактического содержания: это использование слов, изолированных от их связей.

Фрейд использовал ассоциативную психологию, и несмотря на эту помеху совершил поразительные открытия, интуитивно видя ряд "гештальтов" за ассоциациями. Ценность ассоциаций заключена не в них самих по себе, а в существовании специфических сфер, частью которых они являются. Ассоциативный эксперимент Юнга служит средством "взрыхления" эмоционально заряженного контекста, например смущением или озадаченностью. Открытия Фрейда включают "целостности", такие как Суперэго и Бессознательное, и "текучие, взвешенные содержания" - комплексы, паттерны повторения, сны. Но хотя Фрейд и порвал с чисто изоляционистской точкой зрения, он не учел универсальности сфер и распознавал главным образом их патологическое значение. Если бы не Фрейд, ассоциативную психологию следовало бы сдать в отдел древностей какого-нибудь музея науки.

 Место ассоциативной психологии заняла *гештальт* психология, которую разрабатывали главным образом В. Келер и М. Вертгеймер. Они считали, что существует единое первичное образование, которое они назвали "гештальт" (формирование фигуры), а изолированные куски и кусочки являются вторичными образованиями. Вертгеймер так сформулировал гештальт-теорию: "Существует целое, поведение которого не определяется отдельными элементами, но процессы в частях сами определяются внутренней природой целого. Гештальт-теория надеется определить природу таких целостностей". Так как слово "гештальт" имеет специальное научное значение, для которого не существует соответствующего английского слова, широко используется немецкое выражение. R.H.Thouless (в книге G.F.Stout, Учебник психологии, Лондон, 1938) предлагает заменить привычный термин *гештальтпсихология* более подходящим *психологическая теория поля*, основанной на “теории относительности.”

Используя собственную пишущую машинку, я продемонстрирую два простых примера того, как идентичные “вещи” принимают различное значение в зависимости от гештальта, в который они включены.

А В

 1 2

 2 1

 БИ3НЕС ОКНО

 2 1

 1 2

Вертикальные ряды состоят из номеров один, два, три, два, один; и два, один, ноль, один, два; но никто не станет читать горизонтальные строки как “би - три - нес” и “ноль - кно”. Будет ли знак 3 или 0 обозначать буквы или цифры, определяется его контекстом, гештальтом, в который он включен. Категория букв и категория цифр в данном случае частично перекрываются, знаки идентичны по форме, в то время как по значению они различны.

Легко понять, что произносимое слово есть гештальт, единство звуков. Только если гештальт неясен - когда, например, мы не расслышали имени человека по телефону - мы просим проверить слово - разделить его на отдельные буквы. Данное правило применимо также к напечатанному слову. Ошибки при чтении ясно демонстрируют отношения между прочитанным и напечатанным гештальтом.

 Белый объект на темном (сером или черном) фоне кажется белым, хотя тот же самый объект на зеленом фоне может показаться красным, а на красном фоне - зеленым и т.д.

Другой пример гештальта - музыкальная тема. Если перевести мелодию в другую тональность, каждая нота в отдельности меняется, а “целое” остается тем же самым.

Набор шахматных фигур в коробке не способен надолго удержать чье-либо внимание, так как он состоит из 32 *независимых фигур*. Но те же фигуры в игре, их *взаимозависимость* и постоянно меняющаяся ситуация буквально зачаровывают игроков. В коробке шахматы представляют изоляционистскую точку зрения, на шахматном поле - “целостную” концепцию.

Термин холизм (δλος - целое) был введен Маршалом Смутсом (Холизм и эволюция, 1926) для выражения позиции, представляющей мир состоящим *per se* не только из атомов, но также из структур, имеющих значение, отличное от суммы их частей. Изменение позиции единственной фигуры в шахматной партии может вызвать весь спектр последствий, от проигрыша до выигрыша.

Разница между изоляционистской и холистической точкой зрения примерно такая же, как между веснушчатой и загорелой кожей.

Поскольку изучение гештальтпсихологии подразумевает обширные научные знания детальную экспериментальную работу, широкому кругу заинтересованных можно порекомендовать внимательное изучение книги Смутсa. Это даст общий обзор важности понимания целостности не только в биологии, но и во многих других областях науки. Лично я согласен с тем, что “структурный холизм” можно рассматривать как специфическое выражение ; и я приветствую различие между целым и частями целого (холлоидами): если армия есть агрессивно-защитная целостность, то батальоны, эскадроны и т..д. будут частями целого; если человеческая личность есть целостность, то комплексы и паттерны повторения будут частями целого. Однако здесь присутствует опасность обожествления концепции Смутсаa, и я не склонен следовать ему в том, что я бы назвал идеалистическим или даже теологическим Холизмом.

Удерживая во внимании контекст, или поле, или целое, в которые встроен феномен, мы избегаем непонимания, которое, как результат изоляционистской точки зрения, может случаться в науке даже чаще, чем в обыденной жизни. Обычно очень сложно определить слово таким образом, чтобы читатель или слушатель понял его значение. Одно и то же слово может принадлежать к разным областям или контекстам, и может иметь другое значение в каждом контексте.

Мы видели это на примере знаков 3 и 0, и маскирующих слов типа “думать”. Предложение, речь или письмо, вырванные из контекста, могут представлять полностью искаженный смысл.

Мы также имеем в виду , что мышление в противоположностях хорошо применимо только в своей особой сфере или контексте, также как определения зависят от конкретных ситуаций. Это проиллюстрировано в следующей схеме и может дать нам дальнейшее проникновение в проблему дифференциации. На схеме представлено несколько употреблений слова “актер” в сравнении с его противоположностями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Актер это | противоположно | принадлежит к области | примеры предразличия |
| 1. Работник сцены | Директор, наниматель | Социальный порядок | Чарли Чаплин |
| 2. Исполнитель | Зритель | Представление | Гамлет, 3.2 |
| 3. Мужчина | Актриса | Пол | Актер на греческой сцене |
| 4. Воплотитель | Автор | Литература | Шекспир |
| 5. Профессионал | Частное лицо | Личностный статус | Любитель |
| 6. Человек, который играет | Человек, который ведет себя естественно | Выражение, экспрессия | Играющий ребенок |

Первые три колонки не требуют пояснений. Для разъяснения примеров предразличия, более трудных для понимания, предлагается несколько пояснительных замечаний.

1. Всем известно, что Чарли Чаплин был и главным актером, и режиссером своих фильмов. В балагане разница между директором и его служащими может быть не очень значительной, а в бродвейском театре она настолько велика, что директор может даже не знать некоторых своих актеров.
2. Я имею в виду ту сцену, где актер, играющий Гамлета, сам смотрит представление. В любом диалоге происходит изменение функций: говорящий человек, исполнитель в следующий момент становится слушателем, или зрителем. Более дифференцированной, разделенной является ситуация, когда человек репетирует перед зеркалом, прежде чем выступить публично или встретиться с кем-то, на кого он хочет произвести впечатление. К этой сфере принадлежат и патологические феномены самосознания. Происходит разделение, дифференциация на исполнителя и зрителя: существует определенный конфликт между пребыванием на сцене и наблюдением из зала.
3. Во многих театрах (например, в греческом, японском, шекспировском) актерами были исключительно мужчины.
4. Случай Шекспира широко известен. Если бы он не преуспел как автор, он, возможно, стал бы исключительным актером.
5. Профессиональный актер - это результат развития сценического искусства. Убедительный пример состояния предразличия мы видим в шутах из *“Сна в летнюю ночь*”.
6. Когда ребенок играет роль льва, он и *есть* лев, и он может быть настолько увлечен своей игрой, что будет злиться, если его называют мальчиком.

Так, зная “поле”, контекст, мы можем определить противоположности, и наоборот, зная противоположности, мы можем определить специфичное для них поле. Подобная взаимосвязь окажется весьма полезной в подходе к структуре и поведению организма в его окружении.

Часть 1 ГЛАВА 3. ОРГАНИЗМ И ЕГО РАВНОВЕСИЕ

Студент-медик в начале своего обучения встречается с тысячами изолированных фактов. Возьмем изучение анатомии: здесь обучение студента вместо того, чтобы следовать логике развития медицинской науки, которая шла путем дифференциации - от общего к частному, от целого к деталям, идет прямо в противоположном направлении.

Мне кажется, полное изменение образовательных методов в таком духе будет очень полезно для студентов-медиков. Свежее любопытство студента в наблюдении полных ситуаций (просто случаев) позволило бы ему построить острова знания путем изучения анатомических, психологических и патологических деталей в их связи с живым организмом. Вместо привычного обучения отдельным фактам отдельными учителями необходимо выработать более холистический подход к человеческому организму. Имея дело непосредственно с пациентом, студент встречался бы с человеческой личностью, в то время как при существующей системе он сначала изучает мертвое тело, потом механические функции человеческого организма, и под конец он получает маленький глоток знаний о “душе”.

Изолированное рассмотрение различных аспектов человеческой личности только поддерживает мышление в терминах магии, веру в то, что душа и тело являются отдельными частями, соединенными вместе некоторым мистическим образом.

Человек есть живой организм, его определенные аспекты называются тело, сознание и душа. Если определить тело как *сумму* клеток, сознание как *сумму* восприятий и мыслей, душу как *сумму* эмоций, и если даже добавить “структурную интеграцию” (или существование этих сумм как целостностей) к каждому из трех понятий, все равно эти определения и разделения искусственны и не согласованы с реальностью. Предрассудок, что душа, тело и сознание есть разные части, которые можно разъединить либо собрать вместе, идет из тех времен, когда человек (испуганный и сопротивляющийся принятию смерти) выдумал духи и приведения, живущие вечно и способные входить в тело и выходить из него.

Согласно данному представлению, Бог может вдохнуть в тело жизнь. В индийской концепции реинкарнации предполагаемая душа может перейти из одного организма в другой, из слона в тигра, из тигра в таракана, а в следующей жизни в человека. Это будет продолжаться до тех пор, пока не будут выполнены условия недосягаемого стандарта этики, и душа, наконец, сможет впасть в нирвану. Даже в современной европейской цивилизации многие верят в приведения и духов, чем обеспечивают средствами к существованию оккультистов, гадалок, спиритуалистов и подобных им господ. А вера миллионов людей в загробную жизнь, так как спокойнее думать, что мертвое не есть мертвое?!

Абсурдность такой концепции души и тела можно показать, применяя ее к механическим вещам. Если вы любите свою машину, восхищаетесь ее мягким ходом, совершенством ее линий, вам наверное кажется, что у нее есть душа. Но вряд ли кто-нибудь поверит, что ее душа может внезапно покинуть тело, дабы наслаждаться в раю для машин (или принять муки для грешных транспортных средств), в то время как тело машины будет гнить и ржаветь на кладбище для машин.

Вы можете возразить, что машина - творение человеческих рук, нечто искусственное. Но разве кто-нибудь говорит о бессмертной душе осьминога или собаки - вещей, которые человек не в состоянии сотворить? Впрочем, были люди типа позднего Конан-Дойла, убежденные в существовании рая для собак, так же как для людей. Все эти рассуждения звучат цинично и богохульственно, но я всего лишь довел до логического предела концепцию искусственного разделения организма на душу и тело.

Компромисс между этой изоляционистской концепцией организма[[7]](#footnote-7) и холистической концепцией - теория психофизического параллелизма, в которой полагается, что физическая и физиологическая функции работают отдельно друг от друга, хотя и параллельно. Главный недостаток этой теории - в отсутствии связи между этими двумя слоями. Такова ли она, что тело как своеобразное зеркало подражает душе (и наоборот), так что обе субстанции выполняют те же самые функции одновременно? Идентичны ли функции души и тела, либо они совпадают? Мне кажется, параллелисты пытаются скомбинировать два противоположных *weltanshauugen*: материалистический и идеалистический. Материалистический взгляд на жизнь провозглашает конкретную материю основой бытия. Эта “причина” производит душу и сознание. Мысли - это вид усиления, проявления мозгового вещества, материи, любовь - продукт сексуальных гормонов. Противоположная идеалистическая (или спиритуалистическая) концепция гласит, что идея создает вещи. Наиболее известный пример такого *weltanshauung -* творение мира богами. Параллелист соединяет эти две концепции, не достигая, однако, продуктивной интеграции структуры.

Все подобные гипотезы более или менее дуалистичны, пытаются найти связь между душой и телом. Все они, даже “предустановленная гармония” Лейбница, сбиваются с пути, так как они основываются на искусственном разделении, которое в реальности не существует. Они хотят восстановить единство, которое никогда и не переставало существовать. Тело и душа идентичны “*in re*”, хотя различны “*in verbo*”, слова “тело” и “душа” означают два аспекта одной и той же вещи.

В меланхолии, например, среди прочих проявляются два симптома: сгущение желчных соков (“меланхолия” означает черную желчь) и глубокая печаль. Человек, верящий в органическое основание, скажет: “Человек чувствует печаль, так как его желчь густеет”. Психолог считает: “Депрессивные переживания и настроения пациента вызывают загустение потока желчи”. Оба симптома, однако, не связаны как причина и следствие - они есть два проявления одной причины.

Если коронарная артерия склеротизирована, волнение может привести, среди прочих явных симптомов, к приступу тревоги. С другой стороны, приступ тревоги у человека со здоровым сердцем идентичен определенным физиологическим изменениям в функционировании сердца и дыхательного аппарата. Не бывает приступа тревоги без затрудненного дыхания, ускоренного пульса и подобных симптомов.

Никакие эмоции типа гнева, стыда или отвращения не происходят и без того, чтобы в них приняли участие и физиологические. и психологические компоненты.

Легкость, с которой совершаются основательные ошибки, можно оценить с помощью закона, сформулированного психоаналитиком В.Штекелем, который считал невротическую личность испытывающей ощущения вместо эмоций, например, жар вместо стыда, сердцебиение вместо тревоги. Но эти ощущения являются интегральными частями соответствующих эмоций. Невротик не испытывает ощущение *вместо* эмоций, но за счет исключения сознательного компонента, из-за частичной потери “чувства себя” (сенсомоторной информированности) он испытывает неполную ситуацию, слепоту к психологическим проявлениям эмоций.

Так как мы рассматриваем не столько универсальную холистическую концепцию, сколько специфически организменную, наш подход отличается от подхода Смутса. Вместо его аспектов материи, жизни и сознания мы выбираем аспекты тела, души и сознания. Понять идентичность души и тела, по крайней мере теоретически, не так уж и трудно. Вопрос усложняется если мы примем во внимание сознание. Здесь имеет место разделение на противоположности. Если вы дрожите, происходят определенные явления в коже, мышцах и т.д. Одновременно с этими ощущениями сознание отмечает: “Я дрожу”, или думает о противоположном: “Я хочу согреться, я не хочу дрожать” (Этот протест, это сопротивление есть биологический феномен, его нельзя смешивать с психоаналитической концепцией сопротивления). Если сознание всегда только принимает ситуацию, то нет необходимости в его существовании вообще. Утверждение “Я дрожу” может представлять показательный или научный интерес, но оно не будет иметь биологического значения. Если, однако, это утверждение было не просто утверждением, а еще и эмоциональным выражением, криком о помощи, тогда оно будет выражать стремление к его противоположности.

Эксперименты с низшими животными показывают, что все животные реагируют в принципе одинаково. Единственное различие состоит в том, что животные без головного мозга реагируют медленнее, чем животные с головным мозгом. Можно интерпретировать этот факт как то, что мозг обеспечивает организм лучшими сигналами и его потребностях. Эти сигналы имеют признак, противоположный требованиям организма, что поясняется следующим примером. Мистер Браун совершает прогулку в очень жаркий день. Он потеет и теряет определенное количество воды. Если обозначить общее количество жидкости, требуемое для баланса организма, через W, а потерянную часть через X, тогда у мистера Брауна останется W-X воды, состояние, которое он ощущает как жажду, как желание восстановить водный баланс организма, как стремление принять в свою систему количество Х. Это Х проявляется в его сознании(которое, протестуя против -Х, думает о его противоположности) как видение журчащего ручья, кружки воды или пивного бара. -Х в системе тело/душа проявляется как Х в сознании.

Другими словами, W-X существует в теле как дефицит (обезвоживание), в душе как ощущение (жажда) и в сознании как дополнительный (комплиментарный) образ. Если количество Х воды добавляется к организму, жажда аннулируется, утоляется, баланс W восстанавливается, *образ* Х в сознании исчезает вместе с появлением *реального* Х в системе тело/душа. Жажда, как и любой другой тип голода, представляет собой дефицит или минус в балансе организма. Противоположность этой ситуации - плюс в системе тело/душа и минус в сознании. Простейший пример подобного плюса (или излишка, как его можно назвать) - вопрос отходов. Фекалии и моча это излишки усвоения пищи. Плюс вещества создает у человека образ его минуса: место, где можно избавиться от этого излишка. В первом примере исчезновение минуса восстанавливает водный баланс организма. Дефекация, мочеиспускание или выделение секретов(например, половых желез) и освобождение эмоций также достигают баланса организма.

Так, положительная и отрицательная функции метаболизма представляют работу базовой тенденции каждого организма стремиться к равновесию. В работе организма некоторое событие нарушает его баланс в каждый момент, но одновременно возникает контр-тенденция к достижению баланса. В зависимости от интенсивности этой тенденции мы называем ее желанием, стремлением, потребностью, необходимостью, страстью. Если ее эффективная реализация регулярно повторяется, мы называем ее привычкой. Из этих побуждений мы устанавливаем существование инстинктов. Это интеллектуальное заключение, основанное на наблюдении поведения, побуждений и физиологических симптомов. До тех пор, пока мы сознаем, что термин “инстинкт” есть только подходящий словесный символ для определенных комплексных событий в организме, мы вполне можем пользоваться этим термином. Но если мы воспринимаем инстинкт как реальность, мы совершаем опасную ошибку, понимая его как prima causa и тем самым впадаем в новую ловушку обожествления - ловушку, которой не избежал даже Фрейд.

Было предпринято много попыток перечислить и классифицировать инстинкты. Однако любая классификация, не включающая баланс организма, произвольна, является продуктом специфических интересов классифицирующего ученого.

Чтобы быть точным, нужно узнавать сотни инстинктов и понимать, что они не абсолютны, но относительны, зависят от требований организма. Рассмотрим, например, беременную женщину: растущий ребенок требует кальция, и она испытывает потребность в кальции. Если кальций-минус становится достаточно интенсивным, реализация контр-тенденции может развиться до уровня “инстинктивной” жадности к этому минералу. Так, известны случаи, когда женщина слизывала известку со стен. В обычных обстоятельствах “кальциевый инстинкт” не осознается, так как кальций содержится в повседневной пище в количествах, достаточных для предотвращения развития кальций-минуса.

Подобная ситуация применима к потребности в витаминах или обычной соли. Эти потребности обычно не осознаются, так как требуемые вещества находятся в обычной пище. Можно говорить о сбалансированной диете, только если удовлетворены все типы различных инстинктов голода[[8]](#footnote-8).

Дефицит в человеческом организме имеет не исключительно биологическую природу. Цивилизация создала у человека ряд дополнительных потребностей - как воображаемых, так и реальных вторичных потребностей.

Пример вторичной потребности - использование определенных лекарств, входящих в привычку (например, морфия), которое превращается в настоящую потребность человеческого организма. Согласно теории Эрхлиха, система морфиниста переполнена незавершенными молекулами, в результате чего возникает подлинная потребность в их завершении. Морфиевый голод действительно становится подлинным, хотя и патологическим инстинктом. Известно, что “сила воли” никогда не является достаточной для излечения от этой привычки, что подтверждает тот факт, что потребность в морфии в самом деле становится инстинктом.

Болезненность такого инстинкта очевидна, так как он наблюдается у таких индивидов, которые явно отличаются от большинства, в то время как в коллективных привычках болезненность менее заметна. Организм тучного маклера, чей офис расположен на 40 этаже, изменился до такой степени, что у человека развился “инстинкт лифта”. Действительно, он не способен добраться в свой офис иначе как на лифте.

Хобби, моду, азартные игры и другие подобные вещи можно обозначить как воображаемые потребности. Они не являются жизненно необходимыми для организма, но тем не менее сопровождаются интенсивным интересом. Отсюда всего лишь один шаг до патологических навязчивостей и фобий типа бессмысленного счета, проверки заперта ли дверь, неспособности переходить улицу или оставаться в запертой комнате.

Мы не можем перечислить все инстинкты организма, но можем разделить их на две группы, в зависимости от главных функций: самосохранение (self--preservation) или видосохранения (species- preservation). Самосохранение обеспечивается удовлетворением пищеварительной потребности и самозащитой, а сексуальные “инстинкты” обеспечивают видосохранение.

Фрейдовская классификация инстинктов требует переориентации организмической точки зрения. Его теорию Эроса/Танатоса мы рассмотрим позднее. На данной стадии нужно только опровергнуть его первоначальную классификацию (которую он и сам не слишком высоко оценивал, считая ее лишь предварительной гипотезой). Очевидно, что его разделение на эго-инстинкты и сексуальные инстинкты является дуалистической концепцией, обеспечивающей подходящий теоретический фон для его наблюдений невротического конфликта; но отношения между эго-инстинктами и сексуальными инстинктами не существенно отличаются от отношений между эго-инстинктами и инстинктами голода. Эго не есть инстинкт и не имеет собственных инстинктов; оно есть функция организма, как будет показано в следующей главе.

Для иллюстрации переживания плюсов и минусов в организме я приведу сон солдата, участвовавшего в войне 1914-1918 гг. Вот краткое изложение его рассказа:

“Это было в начале 1918 года, во Франции. Наша компания размещалась в старом фабричном здании. Чтобы добраться до “мест общего пользования”, нужно было пересечь большой двор, покрытый льдом и снегом, и солдаты из другого подразделения следили, чтобы мы не испортили прекрасный снег во дворе, используя его как уборную. Пища, которую мы ели, была неподходящей во всех отношениях. Я спал на верхней койке. Мне снилось, что я только что приехал в родной город на побывку. Я шел от станции к пригороду, где жили мои родители. Мама писала мне, что приготовит сливовые клецки - мое любимое блюдо - когда я приеду домой, и я предвкушал это деликатес. Я чувствовал сильную потребность пописать, и зашел в общественный туалет, где и облегчился. Я вышел... На этом мой сон закончился, и вдруг мой товарищ с нижней койки проснулся и цветисто выразил свое возмущение по поводу того, что я на него написал.”

|  |  |
| --- | --- |
| *Незавершенная ситуация* | *Компенсация во сне* |
| МИНУС | ПЛЮС |
| Плохая пища | Вкусные клецки |
| - - - - - - - - - - - | - - - - - - - - - - - |
| Отсутствие знакомого окружения | Дом |
| ИЗЛИШЕК | МИНУС |
| Моча | Вместилище |
| - - - - - - - - - - - | - - - - - - - - - - - |
| Длинная прогулка по холоду, чтобы помочиться | Никакой длинной прогулки |

Часть 1 ГЛАВА 4. РЕАЛЬНОСТЬ

 Ни один организм не является самодостаточным. Он нуждается в окружающем мире для удовлетворения своих потребностей. Рассматривать организм сам по себе равносильно тому, чтобы представлять его как искусственно изолированное целое, в то время как всегда существует взаимозависимость между организмом и его окружением. Организм является частью мира, но он также может переживать окружающий мир как нечто отдельное от себя - как нечто, столь же реальное как и он сам.

 На протяжение долгих веков едва ли многие проблемы занимали умы философов более, чем проблема реальности. Существует две основные философские школы: одна утверждает, что мир существует только в наших ощущениях, другая придерживается мнения, что реальность существует независимо от восприятия. Все помнят историю о некоем человеке, пнувшем философа в ногу и пытавшемся затем убедить последнего в том, что боль существует лишь в его, философа, восприятии.

 Но данная проблема не так проста. Ее решение проще и сложнее одновременно. В этой книге я не намерен затрагивать философские вопросы в большей степени, нежели это окажется абсолютно необходимым для разрешения наших проблем, и мне меньше всего хотелось бы вступать с кем-либо в словесную перепалку. Я хочу подчеркнуть лишь то, что если бы у того человека не возникло желания пинать философа, тот так и остался бы в неведении относительно существования своей голени. Мы можем сделать даже еще один шаг и задаться таким вопросом: учитывая тот факт, что инструменты, раздвигающие границы нашего восприятия, служат нашим же интересам, существует ли мир *per se* ("сам по себе") или же лишь пока на него направлен наш интерес.

Для наших целей мы допускаем предположение о том, что существует объективный мир, который является основой для создания индивидом своего собственного, субъективного мира. Мы отбираем части безграничной вселенной в соответствии с нашими интересами, но этот отбор, в свою очередь, ограничен средствами восприятия, а также социальным и невротическими ограничениями. Далее мы познакомимся с другим, псевдомиром, играющим огромную роль в нашей жизни и в цивилизации в целом, обретшим собственную реальность -миром проекций.

 Вся проблема о существовании мира свелась к вопросу: сколько процентов мира существует для индивида?

 Внешний круг может представлять мир *per se.*

 Следующий за ним круг указывает на опосредованное знание о мире, знание, которое мы добываем с помощью таких познавательных средств как книги, обучение и приспособлений, утончающих наше восприятие (например, телескоп и микроскоп). Лучший способ убедиться в существовании этой части мира -- провести жутковатый эксперимент со свистком Гальтона, издающим звуковые колебания с частотой выше воспринимаемого человеческим ухом предела. Если подуть в этот свисток, то тренированная собака остановится как вкопанная, хотя сами вы ничего не услышите. Такой свист лежит как раз за пределами следующего круга, который ограничивает впечатления, получаемые благодаря невооруженным органам чувств. Устойчивости ощущений противостоит непостоянство наших интересов (следующий круг), оказывающая влияние на громадное разнообразие наших наблюдений и контактов. Субъективный мир еще более сужается при потере чувствительности (слепота, анестезия и.т.д.), а также в связи с социальными и невротическими запретами. [[9]](#footnote-9)

 Чтобы проиллюстрировать некоторые моменты взаимозависимости между объективным и субъективным миром, я хочу предложить следующую схему, показывающая один и тот же объект в отношении к нескольким разным людям. В качестве объекта выбрано поле.

 Фермер ← ⎟ ⎪ → Агроном

 Пилот ← ⎬ ПОЛЕ ⎨ → Торговец

 Художник ← ⎟ ⎪ → Пара влюбленных

 Мы пытаемся приблизиться к объективному миру с помощью определений и можем приблизительно определить "поле" как участок земли, на котором выращивают зерновые культуры.

 Является ли так называемая *объективная реальность* необходимо идентичной *субъективной реальности* каждого персонажа из данной схемы? Конечно же, нет. Торговец, окидывающий взглядом поле, примется оценивать прибыль, которую он получит от продажи урожая, тогда как влюбленные, выбравшие данное поле для того чтобы удалиться на время от мира, совершенно не заботятся о его денежной стоимости. Художник может вдохновиться медленно изменяющимся узором света и тени, но для пилота, идущего на вынужденную посадку, движения колосьев служат лишь указателем направления ветра. Агроному не важны цветовые сочетания или направление ветра -- он изучает химический состав почвы. Самой близкой к объективной реальности, как мы ее определили выше, является субъективная реальность фермера, который обрабатывал поле и выращивал пшеницу.

 Все это может показаться сложнее, чем вначале. Из одной реальности мы получили шесть; но общим для всех шести является тот особенный интерес, который характеризует эти субъективные реальности.

 То, что сфера интересов есть решающий фактор, может быть с легкостью продемонстрировано подбором альтернатив в каждом из приведенных случаев. Мы можем заменить поле чем-то другим, лежащим в особой сфере интересов каждого. Пилот и поле связаны друг с другом только лишь "направлением ветра", но область, относящаяся к потребностям пилота, т.е. его ситуацией недостатка, которую мы обсуждали в предыдущей главе. Таким образом, для пилота дым из трубы также мог послужить указателем направления ветра. Торговец мог использовать в качестве альтернативы скупку птицы, художник -- ручей, любовники -- стог сена, фермер -- выращивание скота, а агроном -- картофельное поле.

 У этих шести человек имеется шесть различных сфер интересов. Они заинтересованы в таких объектах из внешнего мира, которые могли бы удовлетворить их разнообразные нужды, и только вследствие *совпадения* поле является объектом интереса, общим для всех них.

 Мы можем пойти еще дальше и заявить, что единственная значимая реальность - это реальность интересов - *внутренняя*, а не *внешняя* реальность. Лучше всего нам удастся это понять, если мы поменяем альтернативы без учета специфических интересов и придем к полному абсурду. Пилот, который тщится угадать направление ветра по стогу сена, торговец, покупающий ручьи, влюбленные, ищущие укрытия в дыму из трубы...

 СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ИНТЕРЕСЫ ДИКТУЮТСЯ СПЕЦИФИЧЕСКИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

 Таким образом, добавляя специфические потребности в нашу схему, мы видим, что в каждом случае поле представляет собой некое добавление, восполняющее различные недостатки и нехватки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фермер желает обеспечить свою жизнь |  | Агроном разыскивает научные данные |
| Пилоту необходимо найти место посадки | ПОЛЕ | Торговец хочет заработать капитал |
| Художник ищет сюжет |  | Пара влюбленных желает остаться наедине |

Отношения между потребностями организма и действительностью соответствуют отношениям между телом/ душой и сознанием. Образ исчезает из сознания (как мы уже видели), как только удовлетворяется потребность организма. В точности то же происходит и с нашими субъективными реальностями; они исчезают, как только потребность в них отпадает.

 После посадки пилота поле теряет для него свою жизненную важность, точно так же, как и для художника после окончания им картины.

 Человек, чье хобби состоит в решении кроссвордов, может заниматься этим часами, но как только кроссворд оказывается решенным, загадка теряет свою притягательность и становится просто куском бумаги. Ситуация оказалась завершена. Интерес к головоломке был вознагражден и *тем самым* сведен на нет; он отступает на задний план, освобождая передний для других занятий.

 Проезжая на машине по городу, обычно не замечаешь какой-то один почтовый ящик. Ситуация, однако, меняется в том случае, если вам необходимо отправить письмо. Тогда почтовый ящик вынырнет из неразличимого фона, становясь субъективной реальностью -- другими словами, фигурой (гештальтом), противостоящей слитному фону.[[10]](#footnote-10)

 Вот еще один пример: Господин Н. купил себе машину, допустим, шевроле. До тех пор пока он горд своей покупкой, его личная машина будет выделяться для него из множества таких же машин на дороге.

 Двух этих примеров достаточно чтобы показать, что мы не воспринимаем все, что нас окружает, одновременно. Наш взгляд на мир отличается от взгляда объектива фотокамеры. Мы отбираем объекты в согласии с нашими интересами, и эти объекты становятся для нас фигурами, выдающимися из смутного фона. Снимая фотографии, мы пытаемся преодолеть оптические различия между человеческим глазом и объективом фотоаппарата путем намеренного создания эффекта "фигура-фон". Крупный план на экране зачастую показывает отчетливую фигуру героя на туманном фоне.[[11]](#footnote-11)

 Фрейд близко подобрался к разгадке проблемы "фигура-фон"в "гештальт" психологии. Он пытался разрешить данную проблему, допуская, что объекты (реальные и воображаемые) могут быть заряжены психическими энергиями и что всякий психический процесс сопровождается изменениями "катексиса".[[12]](#footnote-12) Эта теория, будучи полезной в качестве рабочей гипотезы, имеет ряд недостатков.

 Для Фрейда катексис означает прежде всего либидозный катексис.

 Идея катексиса обязана своим происхождением ложноножкам амебы, которые используются ею для поглощения пищи. Она была перенесена без достаточных на то оснований из пищедобывательной в сексуальную сферу, в результате чего функции пищеварения смешались в психоаналитической теории с половыми функциями.

 \* \* \*

 Отношения между организмом и "сознанием" соответствуют отношениям между организмом и действительностью в трех пунктах.

 (1) Как сознание, так и реальность дополнительны по отношению к организмическим нуждам.

 (2) Они действуют согласно принципу "фигура-фон".

 (3) Как только достигается удовлетворение, реальный объект и его образ исчезают из сознания.

 Конечно, между реальностью и воображением, восприятием и визуализацией существуют некоторые различия, в противном случае мы принимали бы воображаемое за действительность (галлюцинации).[[13]](#footnote-13)

 Первоначально, восприятие и визуализация не дифференцированы, а идентичны. Каждый может испытать это на себе, когда ему случается видеть сны. В ярком сне человек действительно находится внутри ситуации, которую он воспринимает как реальную. Проснувшись, лишь очень немногие люди способны припомнить и заново пережить события сновидения с той же интенсивностью, что и накануне. Им приходит на память только его материал, и лишь изредка способны они вызвать к жизни эмоцию, пережитую во сне.

 Идентичность восприятия и визуализации во сне - его галлюцинаторный характер - находит свое проявление в разочаровании или облегчении, которые испытывает сновидец, обнаружив, что сновидение -- "это только сон".[[14]](#footnote-14)

Часть 1 ГЛАВА 6. ЗАЩИТА

 Если бы инстинкта продолжения рода не существовало, инстинкт утоления голода -- удовлетворение которого требует поедания животных и растений -- мог бы на какое-то время удовлетворяться. Но в связи с тем что поступление нового съедобного материала было бы прекращено, жизнь на Земле вскоре прекратилась бы.

 С другой стороны, если бы не существовало ни инстинкта самосохранения, ни голода, а только половой инстинкт, за несколько лет флора и фауна настолько запрудила бы земной шар, что животные не смогли бы двигаться, а растения не находили бы места для того чтобы пустить корни. Таким образом, условия жизни на Земле кажутся весьма сбалансированными: преумножение флоры и фауны обеспечивает достаточное количество пищи, а их потребление препятствует чрезмерному увеличению количества животных особей и растений. Это равновесие является не заслугой мистического Провидения, но законом природы. Как только одна из сторон перевесит, жизнь исчезнет с лица нашей планеты.

 Организмы, однако, не желают быть съеденными и вырабатывают механические и динамические способы защиты. Любая атака, любая агрессия, направленная на наше частичное или же полное разрушение, переживается нами как опасность. В борьбе за выживание средства нападения и защиты развиваются по связанным между собой, но различным путям. Атакующий всеми способами стремится заполучить свою жертву (###@), защищающийся всеми путями стремится нейтрализовать атаку (####).

 Агрессор не ставит своей целью уничтожение объекта. Он желает овладеть чем-то, но встречает сопротивление. Он продолжает преодолевать сопротивление, оставляя в целости и сохранности ценную для него субстанцию. Это равным образом относится как к нациям, так и к людям и животным. Нацисты тщательно охраняли от разрушения предприятия фирмы "Шкода" когда расправлялись с Чехословакией. Бизнесмен, уничтоживший конкурента, прилагает все усилия к тому, чтобы клиентура конкурента осталась нетронутой. Тигр убивает не ради уничтожения, а ради утоления голода.

 Опасность, будь она внешняя (атака) или внутренняя[[15]](#footnote-15), осознается нами при помощи глаз, ушей, кожи, короче говоря, всех сенсорных органов, которые позволяют нам установить контакт с противником. Изначально, областью контакта и исследования окружающего мира была кожа, эта биологическая граница между организмом и миром. Позднее, передовые отряды обороны, следящие за приближением противника, выносились все дальше и дальше вглубь нейтральной полосы. Вместо того, чтобы ждать эпидермического контакта уши, нос, глаза, а затем и технические приспособления (перископ, радар и т.д.) стали сигнализировать об опасности загодя, предоставляя организму необходимое время для перехода к обороне и развертыванию средств сопротивления.

 В основном организм живет центробежно, активно. Всякая защита включает в себя громадное число всевозможных действий и зачастую избыточных приготовлений.

 Средства защиты могут носить механический либо динамический характер. Механические средства защиты представляют собой замороженные, окаменевшие, аккумулированные действия (панцири, бетонные укрепления). Динамические средства защиты бывают моторными (например, бегство), секреторными (чернила осьминога, яд змеи) или сенсорными (издавание громких звуков). Таким образом, защищающийся так же активен, как и агрессор. Организмическая тенденция к центробежному существованию поддерживается здесь, как и в почти любой другой функции.

 Безусловные (в филогенезе) и условные (в онтогенезе) рефлексы являются продуктом предшествующей сознательной активности. Их задача -- сберегать внимание и время для более важных дел. Поскольку организация личностных функций построена по принципу "фигура-фон", сознание, будучи неспособно решать несколько задач одновременно, получает возможность заняться наиболее важным, в то время как низшие (рефлекторные) центры, будучи хорошо натренированны, не требуют присмотра. Такой автоматизм приводит к возникновению все еще широко распространенного убеждения, что чувствительные нервы отличаются по направлению от двигательных и идущих к органам секреции нервов. Наследие эпохи механицизма, когда утверждалось, например, что световые лучи беспрепятственно путешествуют внутри оптических нервов и вызывают некоторые реакции организма, проявляется в том, что только моторные и секреторные нервы относятся к центробежным. Эта теория и по сей день является основой неврологического учения. Оно постулирует, что одна часть нервной системы является афферентной, а другая эфферентной и что обе части составляют рефлекторную "дугу" (рис.1). По другой гипотезе они представляют из себя два зубца вилки (рис.2).

 Гете, невролог Гольдштейн и философ Маркузе подчеркивали центробежный характер сенсомоторной системы. Гольдштейн утверждает, что как сенсорная, так и моторная ее части направляют нервные окончания от мозга к периферии.

 Британское Адмиралтейство не оставалось пассивным, в смысле рефлекторной дуги, в поисках местонахождения "Бисмарка". Его глазами был флот и разведывательные самолеты.

 Беспроводные приемники устанавливаются для того, чтобы принимать не распространяющиеся по проводам сообщения. Мы покупаем газеты для того чтобы узнать, что происходит в мире, и выбираем для чтения то, что нас интересует.

 Как только мы начнем воспринимать работу органов чувств как активную деятельность, подобную использованию насекомыми усиков и щупиков, а не как некий пассивный процесс, который случается с нами, мы поймем, что новая концепция охватывает более широкий диапазон явлений, нежели старая и не требует вспомогательных теорий. Если бы червь полз только потому, что его чувствительные нервы раздражались бы от контакта с землей, он не смог бы остановиться до наступления полного истощения. Он полз бы и полз, понуждаемый автоматической импульсацией, которая поступала бы в двигательные нервы из чувствительных. Чтобы увязать теорию и наблюдения, ученому приходится предполагать существование дополнительных нервов, оказывающих тормозящее влияние на рефлекторную дугу и позволяющих червю свободно прекратить движение. Признав центробежность существования организма, мы устраняем это противоречие. Червь ползет, используя свою сенсорную и моторную активность, в биологической "среде", стремясь достигнуть "конечных выгод" от своих инстинктов.

 Во время прогулки по ночному лесу мы начинаем не слышать, а слушать; обостряем наше зрение и вертим головой во все стороны, как бы выставляя дозоры, упреждающие нас о приближении возможной опасности. Сенсорная активность призвана удовлетворять наши нужды в отсутствие опасности так же, как и в случае защиты. Голодный ребенок не просто видит каравай в булочной. Он смотрит, он *вглядывается* в него. Вид хлеба не пробуждает в нем рефлекс утоления голода. Напротив, голод вызывает такие эффекты как поиск пищи и приближение к ней. Откормленная холеная дама даже *не видит* этого каравая, он не существует, не является "фигурой" для нее.

 Тот факт что Эго способно сосредотачиваться лишь на одном предмете зараз приводит к одному большому его недостатку: организм возможно застать врасплох, ничего не подозревающим.[[16]](#footnote-16)

 Этот недостаток компенсируется использованием брони (раковины и т.п. у низших животных, "панцирный" характер у людей, дома и крепости в обществе). Но даже самая неприступная крепость, однако, не может быть герметично изолированной: она должна иметь двери и другие гибкие каналы сообщения с внешним миром.

 Для того чтобы охранять эти каналы, ум человеческий установил внутри себя цензора, сторожевого пса морали. Цензор, чья активность направлена *внутрь,* занимал одну из ключевых позиций в ранних теориях Фрейда. Однако, мы не должны забывать о том, что его активность направлена также *вовне*. Этот цензор в странах, подобных нацистской Германии, препятствовал проникновению в общественное сознание нежелательной информации, заглушая радиостанции и конфискуя номера непокорных газет. Инстанция, исполняющая функции цензора в нашем мозгу, стремится не допустить осознания нежелательного материала: мыслей, чувств и ощущений, идущих изнутри; знания, приходящего извне. Цель этого цензора - допустить лишь тот материал, который он считает хорошим, и исключить все плохие мысли, желания и так далее.

 Но что означает это "хорошее" и "плохое"?

Часть 1 ГЛАВА 7. ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ

 Хотя гештальт-психология сильно помогла нам в понимании наших субъективных индивидуальных миров, существует один фактор, который нуждается в дальнейшем изучении: фактор оценки. Если бы было верным, что мир существует лишь согласно нашим потребностям, тогда объекты либо существовали бы для нас, либо нет. Средний учитель, например, более заинтересован в таких учениках, которые легко учатся и не доставляют хлопот. Есть учителя, которые, по крайней мере время от времени, не замечают "трудных" учеников, обращаясь с ними так, как будто их не существует на свете. Как правило, однако, учителя подразделяют своих учеников на хороших и плохих.

 Такая оценка требует от нас рассмотрения новой грани нашей жизни. Мышление в терминах "хорошего" и "плохого", этика, мораль - как бы мы не называли оценочный фактор, он занимает важное место в человеческом сознании. Он не может быть объяснен ни феноменом "фигура-фон", ни холизмом, хотя некая связь между тем, чувствует ли себя человек хорошо или плохо и завершенными/незавершенными целостностями, определенно существует.

 Во имя "хорошего" и "плохого" ведутся войны, люди воспитываются и подвергаются наказаниям, завязываются и разрываются дружеские связи. В драмах обычно имеется один персонаж , герой, изображенный в светлых тонах, с невидимыми крыльями за спиной, и его противоположность, злодей, черный и с рогами. Небеса и ад. Высокие почести и тюрьма. Кнут и пряник. Хвала и осуждение. Добродетель и порок. Хорошее и плохое, хорошее и плохое, хорошее и плохое... подобно непрестанному вагонному перестуку "хорошее и плохое" всегда проникает в человеческие мысли и действия.

 На мой взгляд в этический коктейль входят четыре ингридиента: дифференциация, фрустрация, феномен "фигуры-фона" и закон перехода количественных изменений в качественные.

 \* \* \*

 Для демонстрации дифференциации мы выбрали пример с отверстием в земле и отвалом выбранной породы. Давайте рассмотрим двух людей, произведших такого рода дифференциацию: городского инженера и владельца угольной шахты. Инженеру приходится рыть траншеи вдоль улиц для прокладки кабеля. Его будет интересовать прежде всего точность прокладки, а выбранный грунт окажется досадной помехой, и не столько для него самого, сколько для уличного транспорта.

 Владелец угольной шахты, напротив, заинтересован в отвале - огромной горе угля, громоздящейся в ожидании продажи. Для него дыра в земле, шахта, из которой был добыт уголь - это только лишние хлопоты, так как закон требует от него мер по предотвращению возможных аварий.

 Таким образом, мы видим, что оценка и интерес по отношению к отверстию и отвалу различны у этих двоих людей. Их симпатии и антипатии противоположны, предпочтение отдается возбуждающему интерес, неприязнь вызывают требования, предъявляемые к ним. Их установки похожи. Они оба придают своим симпатиям и антипатиям легкий оттенок хорошего и плохого. Они могут проклинать или благословлять, но инженер никогда не назовет - в отличие от ребенка - раздражающую его земляную кучу "противной". Он уже научился по-разному относиться к *объектам* и *поведению*, тогда как для маленького ребенка все предметы одушевлены и *"ведут себя"* вместо того чтобы обладать определенными качествами. Мы говорим о хорошем или плохом яблоке, одобряя или не одобряя его качество, но когда мы начинаем применять такую оценку поведения, мы становимся морализаторами.

 Морализм - различение хорошего и плохого - появляется в раннем детстве. Психоанализ утверждает, что в жизни ребенка имеется период, названный амбивалентной стадией -- период двоякой оценки - и постамбивалентная стадия, в ходе которой юноша впервые достигает объективности, позволяющей ему составлять мнение о положительных и отрицательных чертах личности. Дальнейшее развитие (по ту сторону мышления в категориях "добра" и "зла") может привести к возникновению отношения "заинтересованной" отрешенности.

 Какое построение фигуры-фонова приводит к амбивалентности?

 Ребенок не может представить себе мать в качестве отдельной личности, не может даже приблизиться к построению законченного образа матери, понять ее. Только те части мира, в которых мы нуждаемся, становятся "фигурой", отчетливо выдающейся из окружающего хаоса. Соответственно, и для ребенка существует в матери лишь то, что ему требуется. Для младенца, по справедливому замечанию Фрейда, мир сводится к чему-то мясистому, выделяющему молоко. Это "что-то" в последствие принимает имя материнской груди. По мере того, как ребенок развивается и возникают новые потребности, все новые и новые качества матери им осознаются и таким образом включатся в его существование.

 Возникают две возможные ситуации: мать либо идет навстречу требованиям ребенка, либо нет. В первом случае (например, кормления грудью) ребенок удовлетворен. Ему "хорошо", и образ матери (сводимый к виду, запаху и ощущению прикосновения груди) переходит в фон до тех пор, пока возобновившийся голод не воскресит его заново (организмическая саморегуляция).

 Вторая ситуация, во всем противоположная первой, возникает тогда, когда потребности ребенка не удовлетворяются. Ребенок испытывает фрустрацию, острота желания возрастает, и организм начинает продуцировать энергию, "средства" достижения "завершения": удовлетворения. Ребенок становится очень беспокойным, пускается в плач или приходит в ярость. Если такая усиленная активность приводит в конечном счете к удовлетворению, ребенку не наносится никакого вреда; напротив, он овладевает способами самовыражения и выпускает излишек энергии. Однако, если фрустрация продолжается и становится невыносимой, ребенок чувствует себя очень "плохо". Образ матери, настолько насколько он ее воспринимает, не отходит на задний план, но изолируется и откладываясь в памяти, связывается (не с либидо, но) с гневом. Ребенок переживает травму, которая будет всплывать в его сознании каждый раз когда он будет встречаться с реальной фрустрацией.

 Таким образом, ребенок (и человеческий организм в целом) испытывает две противоположные реакции в зависимости от того, удовлетворяются или отвергаются его запросы. Ему "хорошо", когда он удовлетворен, и "плохо" - в случае фрустрации.

 И все же наша теория некоторым образом не соответствует действительности. Удовлетворение инстинкта ведет к забыванию желаемого объекта. Все хорошее, что дает нам жизнь, мы принимаем за само собой разумеющееся. Величайшая роскошь, став обыденной (до тех пор пока она не считается удовлетворяющей какую-либо реальную потребность), не приносит нам счастья. С другой стороны, неудовлетворенное дитя переживает травму: желанный объект становится "материалом", запечатлевающимся в памяти.

 Двум этим фактам, однако, противостоит третий - мы запоминаем также и хорошие вещи.

 Детальное рассмотрение данного вопроса приводится в следующей схеме:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | *Вознаграждение* | *Временная фрустрация* | *Фрустрация* |
| *Удовлетворение* | Немедленное | Отсроченное | Запоздалое |
| *Воспоминание* |  - | Приятное | Неприятное |
| *Влияние на личность* | Инерция | Работа | Травма |
| *Принцип удовольствия/боли* | Удовольствие | "Реальность" | Боль |
| *Реакция* | Безразличная | Хорошая  | Плохая |

 Для объяснения данной схемы давайте рассмотрим случай кислородного голода.[[17]](#footnote-17) Обычно мы не задумываемся о своем дыхании. Мы не осознаем его и относимся к нему с безразличием. Давайте предположим, что мы находимся в заполненной людьми комнате и воздух постепенно становится все более и более спертым, но так незаметно, что мысль о духоте не переступает порога нашего сознания и организм не испытвает трудностей в приспособлении к ней. Если затем мы выйдем на свежий воздух, то сразу же почувствуем разницу и отметим

как легко стало дышать. Вернувшись в комнату, мы ощутим духоту. После этого мы сможем вспомнить и сравнить ощущения чистого и загрязненного воздуха

(принцип удовольствия/боли).

 Травматический эффект подавления или фрустрации, пережитых в детстве, приводит людей к скороспелому заключению, что ребенок не должен испытывать лишений в ходе воспитания. Однако, дети, взращенные согласно такой политике,

на поверку оказываются не менее нервозными. Они выказывют типичные симптомы невротического характера, не способны выносить фрустрацию и настолько испорчены, что даже небольшая задержка вознаграждения приводит к травме. Когда им не удается тотчас же получить то, чего им хочется, они прибегают к методу плача, который доведен у них до совершенства. Такие дети расстраиваются по пустякам и считают свою мать (как будет вскоре показано)

"плохой" матерью, ведьмой.

 Исходя из этого мы полагаем, что ребенок должен воспитываться на основе того, что Фрейд обозначил как "принцип реальности", принцип говорящий "да" вознаграждению и, вместе с тем, требующий от ребенка способности переносить "подвешенное состояние" отсрочки.[[18]](#footnote-18) Он должен быть готов к тому, чтобы проделать некоторую работу ради вознаграждения, и это должно быть нечто большее, нежели скороговоркой сказанное "спасибо".

 Немедленное вознаграждение не способствует развитию памяти. "Хорошая" мать -- это не та, что спешит сразу исполнить все требования ребенка,

а только та, что вынуждает ребенка к отсрочке, к неопределенности. Хорошая мать, представленная в волшебных сказках доброй феей, всегда исполняет необычные желания.

 Если я и поместил принцип удовольствия в первую колонку, то сделал это лишь потому, что с теоретической точки зрения его место именно там, но обычно

в случае незамедлительного вознаграждения (без сознательного напряжения) это удовольствие настолько незначительно, что остается практически незамеченным.

 Что касается социального аспекта принципа боли-удовольствия, то вполне может оказаться, что представители привилегированных классов реже испытывают боль, чем представители рабочих классов, но живут они подобно испорченным детям (удовлетворение их природных нужд не заставляет долго себя ждать) и не чувствуют напряжения или неопределенности (устранение которой приносит счастье), заменяя их суррогатами искусственно вызываемыми с помощью таких средств как азартные игры или употребление наркотиков. Выигрыш или проигрыш, фрустрация и вознаграждение, связанные с потреблением наркотиков, провоцируют ощущения боли и псевдосчастья. Такое отсутствие счастья -- реальный факт, хотя в среде беднейших классов бытует представление о жизни богатых как о блестящей и романтичной. Ужин, который может казаться биржевому маклеру лишь скучной обязанностью, подвергающей опасности его печень, для клерка будет событием, которое он запомнит на всю жизнь. Но это переживание сохранит свой блеск лишь при условии, что окажется

единственным такого рода. Клерк, попавший в привилегированные круги, вскоре

так же свыкнется со своим новым образом жизни, как и его бывший босс, и так же найдет ее пресной (биологическая саморегуляция).

 Я надеюсь, что прояснил одну вещь: настоящее вознаграждение требует определенного напряжения. Когда напряжение становится слишком сильным, тогда (в соответствие с законом диалектики) количество переходит в качество, удовольствие обращается болью, объятья -- костоломством, поцелуй -- укусом, ласка -- ударом. С обращением процесса, когда напряжение снижается, чувтво

неудовольствия сменяется удовольствием. Это и есть то состояние, которое мы называем счастьем.

 \* \* \*

 Исправив наше первоначальное замечание, касающееся того, когда людям "хорошо", а когда "плохо" (в связи с вознаграждением и фрустрацией), мы должны теперь задаться вопросом о том, почему же мы так редко переживаем чувства "хорошего" и "плохого" в качестве реакций. Что заставляет ребенка говорить о том, что "мама плохая", вместо того, чтобы просто сказать "мне плохо"? Для того чтобы понять это, нам придется заняться процессом проецирования, который играет большую роль в формировании нашего склада ума и чья важность не может быть переоценена.

 Находясь в кинотеатре, мы видим перед собой белый экран; позади нас находится машина под названием проектор, сквозь которую движутся полоски целлулоида, называемые пленкой. Мы редко видим эти пленки, и, когда кино нам нравится, мы естественно о них и не вспоминаем. То, на что мы смотрим и от чего получаем удовольствие -- это проецируемый фильм, картинка, появляющаяся на экране. То же самое происходит когда ребенок или взрослый осуществляют проекцию. Ребенок, неспособный отличить свои реакции от того, что их вызвало, не чувствует себя просто хорошо или плохо; он скорее склонен к тому, чтобы выставлять мать в хорошем либо дурном свете. От такого рода проекции берут свое начало два феномена: амбивалентность и этика.

 Мы уже выяснили, что всякое крайнее поведение, хорошее и плохое, может и должно быть запомнено. Ребенок, сильно пораженный хорошими и плохими поступками матери, обязательно запоминает их. Они не становятся изолированными сущностями в детской памяти, но образуют обширные целостности, составленные по принципу близости. Вместо хаотической массы воспоминаний у ребенка формируются две их "группы": сцены с хорошей и плохой матерью. Эти две группы кристаллизуются в образы: хорошей матери (феи) и плохой матери (ведьмы). Когда на передний план выходит хорошая мать,

плохая ведьма отступает на задний и наоборот.

 Порою обе матери присутсвуют в сознании одновременно, и тогда ребенка

раздирают противоречивые чувства. Неспособный долее выносить этот конфликт

и принять мать такой, какая она есть, он мечется между любовью и ненавистью и

испытывает крайнее замешательство (как буриданов осел или павловская собака с двойным обуславливанием (double-conditioned)).

 Амбивалентное отношение, конечно же, встречается не только у ребенка. Никто не избавлен от него, за исключением тех определенных сфер, в которых эмоциональный подход замещен рациональным. Психоаналитическая идея постамбивалентной стадии -- это недостижимый идеал, которому даже в строгом мире науки, соответствуют лишь до определенной степени. Достаточно часто маститые ученые выходят из себя, когда их любимые теории подвергаются сомнению. Объективность -- это абстракция, которая вряд ли может быть достигнута, учитывая разнообразие точек зрения, расчетов и дедуктивных выводов, но вы и я, мы с вами люди, и потому не не можем оказаться "по ту сторону добра и зла" (Ницше), морализуя или вынося суждения с утилитаристской либо эстетической позиции.

 Возможно, вы сможете припомнить когда-то очень близкого вам человека,

который как-то разочаровал вас и стал вам отвратителен, так что чтобы он ни делал, ничто не услаждало ваш глаз. Нацисты даже возвели это отношение в принцип. Они назвали его теорией "друга-врага", следуя которой они могли объявлять всякого человека своим другом или врагом по собственному желанию,

сообразуясь при этом лишь с политической ситуацией.

 Правильное и неправильное, хорошее и плохое ставят перед нами те же проблемы, что и реальность. Также как большинство людей относится к реальности, как к чему-то абсолютному, они относятся и к морали. Даже те, кто

понимают всю относительность концепции морали (что "правильное" в одной стране может оказаться "неправильным" в другой), действуют в соответствии с моральными стандартами, как только дело касается их самих. Водитель машины,

не терпящий пешеходов, станет проклинать других водителей, когда сам окажется в числе пешеходов.

 Оценка ребенком своей матери зависит, как мы видим, от выполнения и невыполнения его желаний. Родители тоже испытывают к ребенку амбивалентные чувства. Если ребенок исполняет их желания ( если он послушен)

и даже не протестует против бессмысленных требований, родители довольны, а ребенок считается "хорошим". Если ребенок вызывает у родителей фрустрацию (даже в тех случаях, когда он очевидно не способен понять, не то чтобы выполнить то, что от него требуется, и совершенно не несет ответственности за свои действия или реакции), его зачастую называют "негодным" или "плохим".

 Учитель разделяет своих учеников на "хороших" и "плохих", в соответствии с тем, выполняют ли они его желания, касающиеся обучения, прилежания или способности сидеть спокойно; если учитель интересуется спортом, он может отдать предпочтение тем ученикам, что разделяют его интерес. Страны с различным государственным укладом предъявляют различные требования к своим гражданам. "Хорошими" гражданами являются, естественно те, кто уважает законы, тогда как преступников называют "плохими" гражданами. Гражданин, довольный правительством, восхваляет его, называя "хорошим". Если же, однако, оно налагает на него слишком много ограничений

и предъявляет слишком много требований, то становится "плохим".

 Государство, обычный отец семейства и гувернанатка -- все они ведут себя подорбно испорченным детям. Они замечают человека лишь тогда, когда он прославит себя чем-либо из ряда вон выходящим: героическим поступком, блестящим спортивным достижением, правильным поведением в исключительно сложной ситуации. С другой, негативной стороны, существуют граждане, вставляющие палки в колеса отработанного механизма государства-- великие преступники. Им отводятся те же первые полосы газет, что и героям. Иной безразличный отец наверняка обратит внимание на своего ребенка, когда тот нарушает его священный сон.

 В каждом обществе существует, в добавление к указанным эмоциональным реакциям, ряд требований, настолько непоколебимо жестких, настолько укоренившихся в сознании, что они стали канонами поведения, догмами и табу, придающими нашей этической системе косность и неизменность.

Эта косность поддерживается в нас существованием такой особой моральной инстанции как "совесть". Совесть руководствуется застывшей моралью. Ей недостает гибкости в оценке меняющихся ситуаций. Она видит принципы, не замечая фактов, ее символом может служить аллегорическая фигура слепого Правосудия.

 \* \* \*

 К чему же мы все-таки пришли? Хорошее или плохое, правильное или неправильное -- все это суждения, выносимые индивидами или общественными учреждениями на основе выполнения их требований или противления им. По большей части, они утратили личный характер и, каково бы ни было их социальное происхождение, превратились в стандарты и правила поведения.

 "Организм отвечает на ситуацию." Человек вообще забыл о том, что "хорошее" и "плохое" были первоначально эмоциональными реакциями и склонен принимать их за факты. Результатом этого оказывается то, что как только отдельного человека или группу начинают звать "хорошей" или "плохой",

возникает эмоциональный ответ (любовь и ненависть, @ и #, аплодисменты и проклятия. Любовь к Фюреру и ненависть к оказавшемуся под рукой врагу; поклонение собственным и отвращение к чужим богам). Как только мы сталкиваемся с "хорошим" и "плохим", мы испытываем весь спектр эмоциональных реакций, от негодования до жажды мщения, от молчаливого одобрения до оказания высоких поячестей.

 Называние людей или предметов "хорошими" или "плохими"содержит в себе помимо описательного значения и динамический момент. Выражение "Ты -- плохой мальчик" заряжено по большей части гневом, даже враждебностью. Оно требует перемены и грозит неприятными последствиями, в то время как эмоциональное содержание выражения "Ты -- хороший мальчик" сулит похвалу, гордость и открывающиеся перспективы на будущее.

 Поскольку интенсивность реакций различается, задействуются различные количества @ и #. Несложно понять, что наша реакция на хороших людей и хорошие вещи является @. Стремление завязывать контакт находится в связи с эмоциональными реакциями любви и симпатии. Мать ласкает хорошего ребенка;

ребенок выражает свою благодарность гувернантке тем, что обнимает и целует ее; король пожимает руку герою; Президент Франции во время церемонии награждения солдат Почетного Легиона обнимает награждаемого. Контакт зачастую бывает опосредованным: детям дарят подарки, например, для ублажения желудка (сладости); взрослым дарят то, что льстит их тщеславию (медали и титулы).

 На другой чаше весов находится уничтожение. Плохой предмет или человек представляется помехой или раздражает до такой степени, что возникает желание разделаться с ним. Ребенок хочет выбросить "плохую" мать из окна, желая ей смерти. (Необходимо подчеркнуть то, что ребенок действительно имеет это в виду в продолжение периода фрустрации. Как только фрустрация отступит на задний план, желание смерти возможно исчезнет.) Мать, со своей стороны, может пригрозить уходом от несносного ребенка и лишить его своего присутствия, хорошо понимая, насколько она ему нужна. Римская Католическая

Церковь отлучает своих обидчиков. В восточных сказках деспот уничтожает всех, кто досаждает ему. В наше время эта политика достигла кульминации в нацистском методе уничтожения оппозиции (концентрационные лагеря, "расстрел при попытке к бегству", истребление целых рас).

 Рассматривая противоречие, которое очевидно присутствует в этике (отчетливые недвусмысленные эмоциональные реакции, с одной стороны, и относительность этических норм, с другой), мы обнаружили, что хорошее и плохое происходит изначально из чувств комфорта и дискомфорта. Последние проецируются на объект, вызывающий эти чувства, и он именуется хорошим или плохим соответственно. Позднее, термины "хороший" и "плохой" изолировались от исходных поступков, но сохранили сигнальную функцию, способность возбуждать -- пусть и в ином контексте -- все слабые и сильные реакции на исполнение желания и фрустрацию.

Часть 1 гл 10 КЛАССИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

 Наше отношение к хорошему и плохому в жизни, как мы видим,

идет рука об руку с противоположными реакциями. Строго говоря, это даже не реакции, а события: "хорошие" относятся к любви, симпатии, гордости и удовольствию, "плохие" -- к ненависти, отвращению, стыду и боли; они являются вариациями @ и # соответственно и играют роль в исполнении или крушении

любого замысла, любого инстинкта.

 Несомненно, что влияние полового инстинкта на нас очень сильно, и что @

и, в меньшей степени, #, принимают в нем участие. Но можем ли мы согласится с

фрейдовской теорией либидо, утверждающей, что любовь, симпатия, гордость и удовольствие лишь выражения полового инстинкта?

 В ходе моих наблюдений я обнаружил, что инстинкт утоления голода и

функции Эго играют гораздо более значительную роль почти в каждом случае проведения психоанализа, чем я был склонен ожидать. Сколько бы я ни пытался узнать что-нибудь об инстинкте утоления голода из психоаналитической литературы, я повсюду натыкался на то, что анализ чувства голода всегда смешивался с анализом того или иного либидинозного аспекта. Были предприняты серьезные попытки к изучению проблемы функций Эго, но Фрейд

доверил Эго играть лишь вторую скрипку, в то время как первая досталась Бессознательному. Я не мог избавиться от ощущения, что Эго причиняло психоанализу сплошные неудобства, будучи вдобавок слишком заметным, с научной и практической точки зрения, образованием в жизни каждого из нас.[[19]](#footnote-19)

 В конце концов я достиг той точки, когда теория либидо вместо того, чтобы быть ценным инструментом в добыче знаний о паталогических свойствах

орального, анального, нарцистического и меланхолического типов, стала препятствием. Тогда я решил взглянуть на организм без либидинозных шор и испытал один из самых замечательных периодов в моей жизни, почувствовав шок и удивление. Новый подход превзошел все мои ожидания. Я обнаружил, что преодолел умственный застой и достиг нового понимания сути происходящего. Я начал замечать противоречия и недостатки теории Фрейда, которые на протяжении двадцати лет были скрыты от меня величием и дерзостью его концепций.

 Затем я произвел переоценку ценностей. Я долгие годы работал с множеством психоаналитиков. За исключением К.Ландауэра все те из них, от которых я почерпнул что-то полезное для себя, уклонились от ортодоксальной линии. За несколько десятилетий существования психоанализа возникло огромное число школ. С одной стороны это доказывает громадное стимулирующее влияние Фрейда, но с другой -- незаконченность и недостаточность его системы. В других отраслях науки, например, в бактериологии и цитологии различия между школами были либо незначительны, либо согласие между ними приводило к выработке единого направления исследований.

 До тех пор, пока я был целиком погружен в атмосферу психоанализа, я не мог осознать того, что теории, противостоящие фрейдовской могли иметь право на существование. Мы привыкли отметать любое возникающее сомнение как "сопротивление". Но ведь и сам Фред в свои поздние годы стал относиться скептически к возможности того, что курс психоанализа может быть когда-либо завершен. Это признание поразило меня как очевидно противоречащее теории подавления. Если бы невротический конфликт являлся борьбой между подавляющим цензором и подавляемыми половыми инстинктами, то либо удовлетворение инстинктов, либо устранение цензора обеспечило бы излечение.

Если бы цензор всего лишь замещал (был интроецирован) окружение, то справиться с его требованиями и освободить подавленные инстинкты не составило бы особого труда. На практике, невроз очень редко соответствует данной теории. Обычно, анализ ни цензора (совести), ни переноса, ни сексуального истинкта не дает понимания сферы деятельности невроза. Мой опыт в качестве психиатра в южно-африканской армии показывает, что только около 15 процентов неврозов обнаруживают расстройства половой удовлетворенности,

и лишь в 2-3 процентах случаев симптомы истерии могут быть прослежены до сексуальной фрустрации.

 Исходя из этого перед нами встает еще одна проблема. Что происходит, если отсутствует подавление секса? Приводит ли сосредоточение на половом инстинкте в каждом случае к урегулированию и стабилизации? Лично мой опыт показыват противоположное. Напротив, лишь после того, как я отказался от теории либидо и переоценки значения секса, я обрел верные ориентиры и пришел к гармонии между собой, своей работой и окружающими людьми. За последние несколько лет я пришел к следующим выводам:

 Общий подход Фрейда к психогенным заболеваниям правилен. Термин "невроз" имеет смысл; это нарушение процессов развития и приспособления; инстинкты и Бессознательное играют неизмеримо большую роль в жизни человека, нежели кто-либо когда-либо подозревал. Неврозы являются следствиями конфликта между организмом и окружающей средой. Наша психика

определяется более инстинктами и эмоциями, нежели разумом.

 С другой стороны, мы видим, что Фред переоценивал случаность, прошлое и сексуальные инстинкты и игнорировал важность целенаправленного, настоящего и инстинкта утоления голода. Более того, его метод был прежде всего нацелен на сосредоточение на патологических симптомах. Вдаваясь в детали этих симптомов (так-называемые ассоциации), тот материал, который обычно скрывался пациентом, мог быть вынесен на поверхность. Концентрация на патологической сфере извратила сам процесс мышления в "свободных" ассоциациях, сделав его состязанием в остроумии между аналитиком и пациентом.

Психоаналитический метод превратился таким образом из метода, концентрирующегося на симптоме в *дис*центрирующийся метод, предоставляющий случаю и давлению Бессознательного определять, какая часть симптома выйдет на поверхность и станет доступной для последущей работы с ней.

 Параллельно отказу учитывать реальные симптомы идет отказ от непосредственного контакта лицом к лицу с аналитиком: пациент обязан лежать так, чтобы не видеть аналитика. Психоаналитический сеанс превратился из консультации в (почти навязчивый) ритуал, изобилующий неестественными, чуть ли не религиозными компонентами.

 Отдавая должную дань уважения Фрейду как человеку, открывшему людям глаза на природу сексуальных инстинктов, хочется процитировать Бертрана Рассела: "Пришло время для того, чтобы приступить к анализу других инстинктов, прежде всего инстинкта утоления голода." Но это окажется возможным лишь в том случае, если ограничить проявления сексуального инстинкта его собственной областью, а именно, сексом и ничем другим, кроме секса.

 Физиологически этот инстинкт проявляется в деятельности половых желез. Если есть какой-то смысл в организмическом образе мыслей, мы должны ограничить термин "либидо" данным психохимичесим аспектом полового инстинкта и заключить, что кастрированные животные (быки и.т.д.) и люди (евнухи и.т.д.) не способны испытывать любовь, симпатию или любую другую форму "сублимированного" либидо.

 Давайте сравним две ситуации: Молодой человек, в высшей степени обеспокоенный сексуальным напряжением, чувствует в себе сильный порыв совершить половое сношение и идет к проститутке. Достигнув удовлетворения он испытывает облегчение, возможно, также и определенную благодарность, но часто -- отвращение и сильное желание оттолкнуть женщину, избавиться от нее как можно скорее. Ситуация иная, если мужчина имеет половое сношение с любимой девушкой. Он не чувствует отвращения, но счастлив оставаться рядом с нею.

 В чем состоит решающее различие? В первом случае мужчине не нравится или же он не принимает "личность" проститутки. Если исключить сексуальное влечение, ничто другое не заставит его искать ее общества. Любимая, однако, принимается и в ситуациях, не связанных с сексом, ее присутствие *само по себе* приятно.

 В первом случае отвращение не подавляется. Оно лишь становится "фоном", противостоящим господствующей "фигуре" сексуального влечения. Если отвращение перестанет оставаться на втором плане, оно нарушит сексуальную активность, смешается с сексуальным порывом, и может даже заслонить его собой, сделав мужчину бессильным в половом отношении, или настолько смутить его "двойным обуславливанием", что тот может вообще отказаться от достижения своей цели.

 Фрейд указывает на тот факт, что многие молодые мужчины в нашем обществе не могут испытывть желания по отношению к тем, кого они любят и наоборот. Это выглядит так, будто либидо расколото на две части: животную и

духовную любовь. Если бы любовь была следствием переполнения организма

половыми гормонами, то эта сублимированная платоническая любовь исчезла бы, как исчезает физическая потребность. Однако, этого не происходит. Привязанность остается или даже усиливается, особенно после успешного оргазма.

 Близость эмоции, именуемой любовью к половому инстинкту заставила Фрейда совершить его основную ошибку. Ребенок, любящий свою мать за то, что она удовлетворяет все его нужды, обратится к ней -- к той, что дает ему пищу, кров и тепло -- за утолением его первых осознаваемых сексуальных желаний (обычно между четвертым и шестым годом жизни).

 Теперь мы видим, как важно воспринимать термин "половой инстинкт" как

простую абстракцию. Если инстинкт не относится к предметной реальности, Фрейд был способен включить в круг его воздействия столько функций организма, сколько требовалось для его теории. Мы должны определить, сколько таких функций (названных частичными инстинктами) должно быть включено в

группу "сексуальных инстинктов", а сколько отнесено к другим. Фрейд ошибочно полагает, что любовь, испытываемая в период, предшествующий сексуальаному развитию (так называемая доэдипова стадия), также имеет сексуальную природу.

Он находит выход из затруднительного положения, называя *пресексуальную* любовь *прегенитальной* и утверждая, что оральное и анальное отверстия отвлекают на себя энергию, предназначающуюся на более поздних стадиях гениталиям.

 Оральная и анальная зоны действительно имеют огромное значение, но не в развитии сексуальной энергии, а в развитии Эго. Они легко подвергаются сексуализации, хотя *первоначально* не имеют "либидинозного катексиса".

 В ходе наблюдения за одним случаем истерии Фрейд пришел к выводу о существовании зависимости между этим заболеванием и сексуальным воздержанием и разработал на основе этого случая метод излечения истерии, а позднее и других неврозов. Каждый аналитик знает, что в этих случаях часто можно достичь великолепных, устойчивых результатов, *если* пациент начинает вести здоровую сексуальную жизнь.

 Общее мнение аналитиков заключается в том, что истерия встречается среди клиентуры все реже и реже, поскольку Бессознательное получило предупреждение и стало продуцировать более сложные неврозы. Как правило,

причина этого иная. Было бы предпочтительней искать возможное объяснение в процессах общественного развития: сексуальные табу в наше время стали слабее,

женщина получила право на куда большую экономическую и, как следствие этого, сексуальную свободу. Широко распространилисьсведения об открытиях Фрейда, и обычный практикующий врач уже с большей готовностью советует "женитьбу"

в случаях очевидного сексуального голодания. С другой стороны, у меня, да и у других психотерапевтов имеется опыт столкновения с очень трудными случаями истерии. Эти случаи, особенно часто встречаемые у подростков с так называемым

"моральным помешательством", показывют, несмотря на хорошее сексуальное развитие и сильный организм, определенные нарушения развития Эго.

 Дальнейшие исследования Фрейда определялись четырьмя факторами:

ролью либидо в случаях истерии, существованием подавленных, бессознательных областей нашей личности, значимостью и детерминированностью всех умственных процессов и знанием о том, что все живое проходит путь развития от нижних к верхним уровням. Перед ним стоял вопрос: откуда исходит либидо? Оно

не могло, по его мнению, возникнуть внезапно, так как его наблюдения ясно указывали на наличие у детей интереса к вопросам пола задолго до наступления

половой зрелости.

 Ранее, наступление половой зрелости (с присущим ему развитием воспроизводящей функции и сильными нарушениями в развитии личности) признавалось началом половой жизни в обрядах всех народов и соответственно

праздновалось. Возбудимость половых органов наблюдается, однако, еще во младенчестве. На Кубе няньки успокаивают ребенка, играют с его гениталиями,

точно так же как мы даем младенцу соску.

 Из младенческого "Wonneludeln" (сладострастное посасывание большого пальца руки) Фрейд заключил о существовании нулевой точки отсчета, после которой происходит разделение на инстинкт утоления голода *с одной стороны* и

либидо -- *с другой*.

 К данной теории имеются несколько возражений:

 (1) Дифференциация начинается уже у эмбриона с формирования пищеварительной и мочеполовой системы соответственно.

 (2) Анализ инстинкта утоления голода вряд ли когда-либо проводился в психоанализе в отрыве от какого-либо либидинозного катексиса. Все концепции, связанные с функционированием пищеварительного тракта, вроде интроекции, каннибализма и дефекации всегда имеют сексуальный оттенок.

 (3) *Нормальной ассимиляции не уделяется должного внимания,* а извращенные концепции, подобные удовольствию от задержки каловых масс или подавления

орального развития (например, каннибализм) объявляются нормой. В дествительности, задержка болезненна, а облегчение приятно. Задержка может доставить лишь опосредованное удовольствие как доказательство силы воли или упрямства.

 (4) Теория либидо является биологической концепцией, но в ней имеются и определенные социальные аспекты. Анальная зона приобрела свою невротическую значимость определенно в результате развития цивилизации.

 (5) Фрейд раздувает термин "либидо" до такой степени, что порой он выглядит как бергсоновская elan vital (жизненная сила -- прим. пер.) или как психологический представитель сексуального влечения. Против такого толкования и направлено ограничение, приведенное в данной книге. Иногда "либидо" означает удовлетворение или удовольствие, но оно может также направляться на объект любви (катексис) без участия соответствующих гормонов.

 Чем более пытаешься уяснить себе глубинное значение слова "либидо", тем

более запутываешься. Порой либидо предстает как первичная движущая и созидающая сила, порой -- как управляемая субстанция. Чем? Мне кажется, что фрейдовская концепция либидо попыталась включить в себя как универсальную @ функцию, так и половую функцию организма, и только использование слова "либидо" без какого-либо определенного референта позволило ему построить эту теорию.

 (6) В немецком языке слово "lust" относится как к инстинктивному побуждению, так и к удовольствию (ср. производные *"luestern"* -- "похотливый" и

*"lustig"* -- "веселый"). Соответственно, и термин "либидо" среди других значений подразумевает сексуальную энергию и в то же время удовлетворение. Удовлетворение голода и потребности в дефекации, однако, приятно само по себе,

подобно всякому другому случаю восстановления организмического баланса, и нет необходимости заряжать их дополнительной сексуальной энергией. Усложнение простых биологических фактов ведет ненужному усложнению их объяснения.

 Чтобы показать, что я не преувеличиваю, я хочу процитировать ведущего психоаналитика, Мэри Бонапарт: " Показателем удовлетворения потребности в пище является удовольствие, на службе у которого находится оральное либидо, каковое заставляет живые существа находить удовольствие в приеме пищи через рот. Процесс выделения также может принести интенсивное наслаждение, и анальное и уретральное либидо по-своему выражают чувство удовлетворения, испытываемое организмом, чьи пищеварительные функции находятся в порядке."

 Этот поучительный пример демонстрирует то, как концепция либидо

неизбежно приводит в замешательство:

 (1) Либидо вызывает удовольствие.

 (2) Либидо выражает удовлетворение.

Замена эти выражения двумя другими:

 (1) Я вызываю боль.

 (2) Я испытываю боль.

обнаруживает, что (1) и (2) являются двумя совершенно различными событиями.

Приписывая удовольствие удовлетворению всякого инстинкта, мы можем устранить ненужные усложнения, проистекающие из монополии либидо.

 К.Абрахам, внесший чрезвычайно ценный вклад в наши познания о процессе формирования характера, наталкивается на те же трудности, пытаясь подогнать собственные наблюдения к гипотезе Фрейда. Ниже приведен очень простой пример, показывающий какие умственные сальто-мортале проделываются для того, чтобы поддержать теорию либидо:

 "Отлучение от груди -- это в основе своей кастрация."

 (1) Кастрация -- явление патологическое, а отлучение от груди -- биологическое.

 (2) Кастрация означает удаление гениталий или их частей.

 (3) Отлучение от груди означает лишение младенца возможности сосать материнскую грудь. Называть такое лишение кастрачцией все равно, что называть всех собак фокстерьерами.

 (4) Рождение -- а не отлучение от груди -- вот что является первой разлукой, которую приходится вынести ребенку.

 \* \* \*

 Несмотря на все эти теоретические сложности и противоречия фрейдовская теория либидо и метод психоанализа имели огромную ценность. Он был Ливингстоном Бессознательного и создал основу для его изучения. Результатом его теории была переориентация в подходе к неврозу и психозу. Его исследования принесли целый ряд чрезвычайно ценных наблюдений и фактов. Возникла не просто новая наука -- возникло новое мировоззрение.

 Фрейд сдвинул ориентацию нашего существования с периферии сознания к

Бессознательному, подобно тому, как Галилей отобрал у Земли титул центра Вселенной. И также как астрономия опиралась на концепцию небесного эфира,

прежде чем ей пришлось признать лишь относительную непогрешимость казавшихся еще более незыблемыми аксиом и систем, так же и психология "довольствовалась малым" до появления теории либидо. Но "все течет": каждая новая теория сменяется еще более новой, и под давлением новых научных фактов

теориям эфира и либидо приходится сдавать свои позиции.

 Наблюдения Леверье предоставили Эйнштейну основу для того, чтобы развеять фантазии об эфире. Избавиться от теории либидо намного проще. Ограничиваясь одним из многих противоречий, уравнением: либидо = удовольствие = сексуальная энергия, мы обнаруживаем, что с одной стороны

либидо рассматривается как организмическое переживание, а с другой стороны --

как энергия. Фрейд упоминает об этой энергии в значении бергсоновской elan vital. По общему согласию, исходное основание концепции либидо Фрейда организмично, но со временем он стал использовать этот термин так, что, казалось, будто речь идет о мистической энергии, изолированной от своего материального носителя.

 В конце концов либидо получает значение, приближающееся к @. В то время как либидо представляет из себя репрезентацию инстинкта, @ -- универсальная всеобъемлющая функция, относящаяся также и к неорганическому миру. Противоположность @ есть #, для которого Фрейд правильно выбрал название "разрушения"; но разрушение -- также инстинкт для него.

 С тем чтобы выявить различия между концепцией Фрейда и моей, я привожу цитату из *Британкой Энциклопедии* , из статьи, написанной Фрейдом по поводу данного предмета:

 "Эмпирический анализ приводит к формированию двух групп инстинктов:

так называемые "инстинкты Эго", направленные на самосохранение и "объектные инстинкты", направленные на внешние объекты. Социальные инстинкты не принимаются за элементарные или неразложимые. В результате теоретических

размышлений возникает подозрение, что за вывеской инстинктов Эго и объектных инстинктов скрываются два основополагающих инстинкта, а именно: (а) Эрос,

инстинкт, стремящийся к все более тесному объединению и (б) инстинкт разрушения, ведущий к исчезновению всего живого. В психоанализе проявление силы Эроса носит название "либидо"..."

 Давайте попытаемся увидеть некоторые противоречия, скрытые в вышеизложенной теории и в другихположениях психоанализа:

 (1) Согласно Фрейду, Эго является в высшей степени поверхностной частью "Оно", но *инстинкты* принадлежат к самым глубоким слоям психики. Тогда каким же образом у Эго могут быть инстинкты?

 (2) "... инстинкты Эго, направленные на самосохранение." Самосохранение

обеспечивается инстинктом утоления голода и защитой. В обоих случаях разрушение играет большую роль, но не как инстинкт, а как процесс, находящийся на службе у голода и защиты. В теории Фрейда разрушение противопоставляется объектным инстинктам, но разрушение не может обойтись без "объекта разрушения".

 (3) Строение вышеприведенной цитаты намекает на то, что инстинкты Эго относятся к Эросу, а объектные инстинкты -- к разрушению. Фрейд, возможно,

подразумевал именно это.

 (4) @ и #, как ранее упоминалось, являются всеобщими законами. Эрос в теории Фрейда применяется в качестве термина, имеющего широкое значение, тогда как инстинкт разрушения намеренно ограничен живыми существами. В других местах этот инстинкт именуется инстинктом смерти. (Опровержение данной теории *Танатоса* будет приведено в другой части книги.)

 (5) Мне приходится снова и снова подчеркивать тот факт, что важный инстинкт утоления голода даже не упоминается. Без учета этого инстинкта представляется маловероятным решение проблемы разрушения и аггрессии, равно как и социально-экономических проблем нашего общества.

 (6) Я должен признаться, что я достаточно старомоден, чтобы рассматривать проблемы инстинктов под углом проблемы выживания. Для меня половой инстинкт служит сохранению видов, в то время как инстинкт утоления голода и оборонительный инстинкт обеспечивают самосохранение.

 "Самость" и Эго ни в коем случае не идентичны друг другу. Функции Эго проявляются как в половом инстинкте, так и в инстинкте утоления голода. Желания, касающиеся сохранения себя или расы редко являются сознательными;

мы осведомлены лишь о тех желаниях, готорые требуют удовлетворения.

 \* \* \*

 Как оказалось возможным, что вышеупомянутые слабые места в научной системе Фрейда остались незамеченными? По моему мнению, большинство людей,

впервые столкнувшихся с психоанализом были настолько зачарованны новым подходом, далеко превосходящим лечение бромом, гипноз и убеждающюю терапию, что он стал для них настоящей религией. Большинство заглотило крючок, лесу и грузило фрейдовских теорий, не успев осознать, что такое слепое принятие привело к ограниченности, парализующей использование многих возможностей, заложеных в его оригинальных открытиях. Из этого последовало

возникновение сектантства, характеризующегося почти религиозным легковерием,

страстным поиком дальнейших доказательств и снисходительным отвержением

фактов, способных нарушить неприкосновенность своего образа мышления. Дополнительные теории завершали исходную систему и, как принято в сектах, каждая из них становилась нетерпимой ко всем тем, которые отклонялись от установленных принципов. Если кто-нибудь не верил в "абсолютную истину", под рукой всегда находилась теория, которая объясняла это комплексами и "сопротивлением "скептика.

 В классическом психоанализе существует еще один момент, не выдерживающий пристального взгляда с позиции диалектического мышления:

"археологический" комплекс Фрейда, его односторонний интерес к прошлому.

Никакая объективность, никакое верное понимание динамики реальных жизненных процессов невозможно без учета противоположного полюса, то есть, будущего, и, прежде всего, настоящего как точки отсчета для прошлого и будущего. В концепции переноса мы находим исторический подход Фрейда в сгущенном виде.[[20]](#footnote-20)

 На днях, ожидая трамвая, я размышлял над словом "перенос", и мне пришло в голову, что никакого трамвая я не дождусь, если он не будет "перенесен"

из депо или с другой линии на рельсы передо мной. Но функционирование трамвайного маршрута не определяется одним только "переносом". Оно является следствием согласованного действия нескольких факторов, например, наличия электрического тока в проводах и обслуживающего персонала. Эти факторы, однако, есть ничто иное, как "вторичные средства", тогда как решающим фактором остается потребность в транспортировке. Если бы не было пассажиров,

трамвайный транспорт перестал бы существовать. Его бы даже не изобрели.

 К сожалению, приходится упоминать о таких банальных вещах для того, чтобы показать, насколько избирательно и относительно слабо влияет перенос на

весь комплекс. И все же, что бы не происходило в ходе психоанализа, оно интерпретируется не как спонтанная реакция пациента в ответ на возникшую аналитическую ситуацию, но считается продиктованным подавленным прошлым.

Фред доходит даже до утверждения, что невроз может быть излечен сразу, как только пройдет амнезия, связанная с событиями детства, как только пациент сможет обрести полное осознание своего прошлого. Если молодой человек, который никогда не мог найти никого, кто бы его понимал, испытывает растущее чувство признательности по отношению к аналитику, я сомневаюсь, что в его прошлом существует некая личность, с которой он мог бы перенести свою благодарность на аналитика.

 С другой стороны молчаливо признается тот факт, что футуристическое, телеологическое мышление играет большую роль в психоанализе. Мы осуществляем анализ *для того, чтобы* вылечить пациента. Пациент говорит много

лишнего *с целью* скрыть главное. Аналитик *стремится* *к* стимуляции и завершению развития, остановленного в прошлом.

 Помимо переноса, спонтанных реакций и футуристического мышления, существуют еще и проекции, принимающие огромное участие в создании аналитической ситуации. Пациент мысленно видит в аналитике олицетворение неприятных ему частей своей бессознательной личности, и аналитик может до посинения в лице отыскивать оригинал перенесенного пациентом образа.

 Ошибка, подобная переоценке случайных событий и переноса, наблюдается и в концепции "регрессии." Регрессия в психоаналитическом смысле этого слова означает историческую регрессию, откат к младенческому состоянию. Возможно ли предложить иную интерпретацию? Регрессия может означать ничто иное, как

возвращение к своему подлинному "Я", отказ ото всех тех черт характера и "пунктиков", которые не превратились еще в неотъемлемую часть собственной личности и не были ассимилированны невротиком, вписанными им в общую картину невроза.

 Для того чтобы осознать решающее различие между *актуальной* и *исторической* регрессией, и *актуальным* и *историческим* анализом, нам придется обратить наше внимание прежде всего на фактор времени.

 ЧАСТЬ ВТОРАЯ

 ПСИХИЧЕСКИЙ МЕТАБОЛИЗМ

 Любой инородный, чуждый или враждебный Личности элемент, привнесенный в нее извне, создает внутренние напряжения, препятствует ее работе и может даже привести к полной ее дезорганизации и дезинтеграции. Личность, подобно организму, зависит от непрерывного поступления из внешней среды интеллектуальной, социальной и тому подобной пищи. Но пока этот чужеродный материал не будет надлежащим образом включен в обменные процессы Личности и ассимилирован ею, он может оказаться пагубным и даже фатальным для нее. Так же как ассимиляция органического материала необходима для животного роста, усвоение Личностью нравственного и социального материала становится центральным пунктом ее развития и самореализации. Способность к такой ассимиляции колеблется в широких пределах у различных индивидов. Гете оказался способен вобрать в себя и ассимилировать всю науку, искусство и литературу.

 Он смог усвоить громадные пласты чужого опыта, освоиться в них и обратить на достижение того блеска и величия самореализации, которое сделало его одним из величайших людей.

 Дж. К. Смутс.

 Глава 2 «ПИЩЕВОЙ ИНСТИНКТ

 Если мы разрежем по трем измерениям куб со стороной равной одному дюйму (Рис.1 и 2), то получим восемь кубов вместо одного; объем останется прежним, но площадь поверхности удвоится (Рис. 3).

 На рис. 1 показана поверхность площадью в шесть квадратных дюймов; на рис. 3 изображены восемь кубов, каждый из которых имеет шесть сторон по пол-дюйма: 8 x 6 x 1/2 x 1/2 = 12 квадратных дюймов. Удвоив таким образом поверхность исходного куба, мы можем продолжать деление кубов дальше, тем самым увеличивая поверхность.

 Преимущество большой поверхности заключается в быстроте и эффективности ее реакции на физические и химические воздействия. Таблетка аспирина, будучи раздавленной в порошок, растворяется быстрее. Куску мяса, помещенному в слабую кислоту, на растворение требуется долгое время, поскольку кислота разъедает лишь его поверхность, не затрагивая внутренние слои. Если же, однако, пропустить его через мясорубку и равномерно распределить в кислоте, то все вещество растворится за то время, которое потребовалось бы для растворения его поверхности.

 Так, # играет главенствующую роль в процессе пищеварения. Однако, не следует пренебрегать и @, поскольку оно присутствует в процессах формирования отношения к пище (аппетит), в дегустации и в некоторых синтетических химических реакциях, происходящих в нашем организме. Эти функции остаются относительно малозначащими у зародыша, но в ходе постнатального развития приобретают всевозрастающее значение.

 На начальной стадии эмбрион ничем не отличается от любой другой ткани матери; он получает требуемое количество кислорода и всю необходимую ему пищу в разжиженном и химически подготовленном к усвоению виде через плаценту и пуповину. На первых порах оба этих продукта доставляются к тканям зародыша без какого бы то ни было усилия с его стороны, хотя позднее в их распределение включается сердце эмбриона. C рождением ребенка пуповина перестает выполнять свои функции, жизненная связь между матерью и ребенком прерывается, и для того чтобы остаться в живых, только что появившемуся на свет младенцу приходится решать задачи, которые, будучи простыми для нас, могут представлять трудность для молодого организма. Ему приходится теперь самостоятельно добывать себе кислород, то есть, начать дышать, и научиться самому поглощать пищу. Разрушение твердых структур, как указано в начале данной главы, еще не освоено им, но молекулы протеинов и подобных веществ, содержащихся в молоке, должны пройти химическое расщепление и быть разложенными на более простые вещества. Существует, однако, один вид активной сознательной деятельности, которую приходится выполнять младенцу: присасывание.

 На следующей стадии у ребенка прорезаются передние зубы - появляются первые орудия для разрушения твердой пищи. Передние зубы действуют как ножницы, вовлекая в работу также и челюстные мышцы, хотя в нашей культуре вместо них зачастую используется нож, что приводит к ослаблению зубов и их функции. Задача зубов состоит в разрушении макроструктуры пищевого продукта, как показано на рис. 1 - 3.

 Соски матери становятся "объектом" кусания. "Каннибализм", как неверно

обозначил эту стадию психоанализ, вступает в свои права. Укусы соска могут оказаться болезненными для матери. Не понимая биологической природы детского желания укусить или, возможно, имея чувствительный сосок, мать способна расстроиться и даже отшлепать "негодного" ребенка. Повторяющееся наказание обуславливает подавление кусания. Кусание идентифицируется с причинением боли и самим чувством боли. Травма наказания, однако, нечасто встречается в случаях травматической фрустрации, связанной с отлучением от груди (преждевременной или внезапно проведенной). Чем сильнее запрещается кусательная активность, тем менее ребенок окажется способным к тому, чтобы энергично вцепиться в предмет, в том случае и тогда, когда этого требует ситуация.

 Отсюда берет свое начало порочный круг. Маленький ребенок не может подавлять свои импульсы, нелегко ему и противостоять такому сильному побуждению, как желание укусить. У маленького ребенка функции Эго (а с ними и границы-Я) еще не развились и не обозначились. Насколько я понимаю, в его распоряжении имеются только средства проекции. На данной стадии ребенок не способен различать внутренний мир и внешний. Поэтому выражение "проекция" не совсем точно, поскольку оно означает, что нечто, принадлежащее внутреннему миру, переживается как принадлежащее внешнему миру; но в практических целях мы можем использовать термин "проекция", вместо "предифференцированной стадии проекции." (См. Главу 10 этой Части).

 Чем сильнее запрещена и спроецирована окажется способность причинять боль, тем скорее у ребенка разовьется страх боли; а страх возмездия, в свою очередь, приведет к дальнейшему усилению отвращения к причинению боли. Во всех подобных случаях выявляется недостаточное использование передних зубов, наряду с общей неспособностью овладеть жизненной ситуацией, вцепиться мертвой хваткой в поставленную задачу.

 Другим следствием подавленной агрессии является "ретрофлексия", которой я посвятил особую главу.

 Если дентальное развитие остановилось после появления и использования резцов, то мы сможем разгрызть большой кусок, превратив его в несколько маленьких кусочков, но их переваривание окажется затруднено для желудка и потребует значительного времени. Чем тщательнее измельчено вещество, тем большую поверхность оно представляет для химического воздействия. Задача моляров состоит в том, чтобы разрушать крупные куски пищи; пережевывание представляет из себя последнюю стадию механической подготовки к химической атаке телесными соками. Наилучшее обеспечение правильного пищеварения состоит в перетирании пищи почти что в жидкую кашицу, тщательно перемешанную со слюной.

 Немногие люди осознают тот факт, что желудок - это просто еще одна разновидность кожи, неспособная справиться с большими кусками. Порою организм пытается возместить недостаточное пережевывание выделением избыточного количества желудочной кислоты и пепсина. Однако, такое приспособление увеличивает опасность возникновения язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

 Различные стадии в развитии инстинкта утоления голода могут быть классифицированы на пренатальную (до рождения), предентальную (грудной младенец), резцовую (кусание) и молярную (откусывание и пережевывание) стадии. Перед тем как перейти к детальному рассмотрению психологических аспектов каждой из этих стадий, мне хотелось бы остановиться на одной затронутой ранее проблеме: проблеме нетерпения. Многие взрослые люди относятся к твердой пище "как если бы" она была жидкой и ее можно было бы поглощать большими глотками. Таких людей всегда характеризует нетерпение. Они требуют немедленного утоления своего голода, не находя интереса в разрушении твердой пищи. Нетерпеливость сочетается в них с жадностью и неспособностью достичь удовлетворения, что будет в дальнейшем показано на примерах.

 Для того чтобы осознать существование тесной связи между жадностью и нетерпением, необходимо лишь проследить за возбуждением, жадностью и нетерпением грудного младенца, когда он сосет. Функция контакта у грудного младенца ограничена присасыванием, после чего кормление сводится к конфлюенции ("confluence" - от лат. "fluere" = "течь"- А.К.). Когда взрослых одолевает жажда, они ведут себя подобным же образом и не видят в этом ничего предосудительного. Но те люди, что заглатывают куски целиком, смешивают твердую и жидкую пищу, в результате чего у них не развивается ни способность пережевывать, тщательно прорабатывать что-либо, ни умение выносить напряженное ожидание.

 Сравните нетерпеливого едока (который, конечно же, всегда найдет оправдание своей поспешности, вроде "отсутствия времени") с человеком, ожидающим трамвая. В сознании жадного едока желание "набить рот" образует такую же "фигуру", как и трамвай у того, кто его с нетерпением ждет. В обоих случаях ожидается конфлюенция, слияние образа и реальности, и это становится первостепенной потребностью. Наполнение рта не отступает на задний план, как должно было бы произойти, и удовольствие от дегустации и разрушения пищи не становится средоточием интересов - "фигурой".

 Самое главное, что деструктивная потребность, которая должна получать свой естественный биологический выход в использовании зубов, остается неудовлетворенной. Здесь мы находим те же положительные и отрицательные функции, что и в случаях избегания. Функция разрушения, хотя и является сама по себе не инстинктом, а лишь мощнейшим инструментом на службе у инстинкта утоления голода, "сублимируется" - отворачивается от такого объекта как «твердая пища». Она проявляет себя в убийствах, развязывании войн, жестокости и других пагубных способах поведения, или, через посредство ретрофлексии, в самоистязании и даже саморазрушении.

 С чисто психическим опытом (желания, фантазии, сны наяву) часто обращаются так "как если бы" это было объективной реальностью. В случае невроза навязчивых состояний и некоторых других неврозов можно, например, отметить, что совесть третирует желание совершить что-либо запретное таким же образом, как и государственные властные структуры, наказывающие за уже совершенное преступление. В действительности, многие невротики не могут отличить воображаемого проступка от реального.

 При психозах слияние воображения и реальности зачастую приводит к тому, что пациент не только ожидает реального наказания, но и налагает его сам в ответ на поступки, совершенные им в воображении.

 Интеллектуальный и эмоциональный голод воздействует на человека подобно физическому: К. Хорни верно замечает, что невротик постоянно с жадностью ищет любви, но его жадность никогда не вознаграждается. То, что невротик не ассимилирует предлагаемую ему любовь, является решающим фактором в его поведении. Он либо отвергает, либо недооценивает ее, так что она начинает претить ему или теряет для него всякую ценность, как только он ее получает.

 Более того, это нетерпеливое, жадное отношение ответственно в большей степени, нежели что-либо другое за ту чрезмерную глупость, что царит в мире. Точно так же как у таких людей не хватает терпения для того, чтобы как следует прожевать обычную пищу, им не хватает времени и для того чтобы "разжевать" пищу духовную.

 Постольку поскольку новейшие времена в значительной степени способствуют распространению привычки поспешного поедания пищи, неудивительно, что один великий астроном сказал: "Насколько мы знаем, бесконечны две вещи - вселенная и человеческая глупость." Сегодня мы знаем, что это утверждение не совсем правильно. Эйнштейн доказал нам, что вселенная ограничена.

777

ГЛ ВТОРАЯ «СОПРОТИВЛЕНИЕ»

 Теория либидо утверждает, что развитие сексуального инстинкта проходит через оральную и анальную стадии и что нарушения и фиксации на этих стадиях препятствуют развитию здоровой сексуальной жизни. И собственные наблюдения и соображения теоретического порядка вынуждают меня не согласиться с этой гипотезой. Если основные интересы человека лежат в оральной или анальной сфере, то такое большое количество разных интересов может значительно ослабить его сексуальные интересы; а если он признает сексуальные табу, то его интерес к поглощению пищи и, по крайней мере, в нашей цивилизации, к испражнению, должны возрасти. Возникновение орального или анального характеров часто является результатом отталкивания и притяжения - от гениталий к отверстиям пищеварительного тракта.

 Весьма спорным было бы рассматривать генитальный характер как высшую форму развития. Райх, к примеру, в своем прославлении сексуальной потенции создает впечатление искусственного идеала, не существующего в действительности. Я согласен с ним в том, что любое нарушение в функции оргазма в то же время ведет к расстройству других функций личности, но то же самое происходит и при любом нарушении функций Эго, инстинкта голода и, как показали Ф.М.Алекзандер и сам Райх, двигательной системы. В моей практике встречались случаи истерии, в которых затруднения сексуального характера преодолевались очень быстро - и все же анализ оказывался затруднен из-за слабо развитых функций Эго.

 В нашей цивилизации определенно встречаются типично оральные и анальные характеры, но в Библии или в среде примитивных народов нечасто можно встретить упоминания об анальном комплексе. Дефекация превратилась в досадную неприятность и с тех пор как произошло открытие того, что фекалии являются переносчиками бацилл тифа, холеры и других болезней, они подверглись гигиеническому табуированию и стали глубоко презираемы. Противоположное анальное поведение мы видим в Китае, где испражнениться на поле хозяина не выглядит постыдным; напротив, это рассматривается как любезность, поскольку навоз в дефиците и потому высоко ценится.

 Хотя психоаналитики и квалифицировали людей на обладающих оральным, анальным и генитальным характером, они никогда не интересовались различными видами сопротивлений, присущими этим трем типам. Оральное и генитальное сопротивление игнорируются, а всякое сопротивление трактуется как анальное сопротивление, как нежелание отдавать или как тенденция удерживать в себе умственное, эмоциональное и физическое содержимое. Фрейд обращался со своими пациентами как с детьми, сидящими на горшке, убеждая, вынуждая их открыть ему все, что у них на уме без снисхождения к их замешательству.

 Если мы признаем существование трудностей у людей с оральным или генитальным характером, то почему бы нам не попытаться поискать специфичные для этих типов сопротивления? Генитальное сопротивление не обязательно должно быть таким убогим, как в случае типичного анального сопротивления. Мастурбирующий человек не всегда избегает полового контакта из-за того, что боится потерять свое драгоценное семя; его сопротивление может быть вызвано стеснительностью, страхом заразиться или другими видами генитального сопротивления, типичными следствиями которых оказываются фригидность и импотенция.

 В оральном типе можно встретить случаи очевидного орального сопротивления, соответствующие недостаточному развитию функций кусания. Примитивное оральное сопротивление выражается в голодовке, либо сознательной, как у заключенных (с целью добиться выполнения определенных требований), либо бессознательной, в форме отсутствия аппетита. Муж, расстроенный поведением жены, возможно, не станет выражать свою агрессию посредством зубов, его раздражительность находит выход не в том, чтобы наброситься на еду, а в отказе от приготовленной ею пищи: "он просто-таки не может проглотить ни кусочка". Недавно я натолкнулся на упоминание о том, что У.Фолкнер обнаружил, что у людей, узнающих плохие новости, наблюдаются локальные сокращения пищевода (спазмы), и совершенно очевидно, что они сопротивляются "проглатыванию" неприятной информации.

 Оральным сопротивлением чрезвычайной важности является отвращение.

Оно (главным образом в качестве чувства "сытости-по-горло") оказывается главным симптомом неврастении. Подавленное отвращение играет ведущую роль в развитии параноидного характера. Я наблюдал пограничный случай растройства между паранойей и параноидным характером у человека, который страдал от возобновляющихся приступов тошноты, не сопровождаемых, однако, чувством отвращения. Для этого не было никаких физиологических оснований. Отвращение, по существу, это чисто человеческий феномен. Хотя в этом направлении и производились некоторые наблюдения над животными (в основном, прирученными), можно взять за общее правило, что животное не нуждается в том, чтобы возвращать не нравящуюся ему пищу. Оно не станет есть ту пищу, к которой его не тянет. В соответствии с теорией инстинкта, представленной в данной книге, кусок мяса, лежащий на лугу, не существует для коровы. Он никогда не становится "фигурой", не съедается и поэтому не может вызывать отвращения. В процессе воспитания человеческого существа, однако, отвращение играет важную роль.

 Отвращение означает неприятие, эмоциональный отказ от пищи организма как такового вне зависимости от того, действительно ли пища находится в горле или желудке или она только воображается находящейся там. Она, так сказать, избежала вкусовой цензуры и попала прямо в желудок. Если человек при виде гниющего вещества (или чего-то другого, вызывающего антипатию) испытывает отвращение, он ведет себя так, "как если бы" это вещество уже было у него в желудке. Его ощущения варьируют от легкого дискомфорта до сильнейшего раздражения; его даже может вырвать, хотя вызывающее отвращение вещество в действительности находится вне него. Такой род сопротивления относится к разряду уничтожающих объект. Отвращение имеет смысл прекращения возникшего орального контакта, отторжения чего-то, что стало частью нас самих: "и Господь изверг его из уст Своих".

 Отвращение к фекалиям является эмоциональным мотивом, лежащим за воспитанием у ребенка чистоплотности, и хотя исходно отвращение представляет из себя оральное сопротивление, оно формирует ядро анального комплекса. Ребенок отчуждается от своих материальных продуктов и процесса их выработки.

 Дополнительное сопротивление, сопротивление сопротивлению, имеет особое значение: подавление отвращения. Например: ребенок, который терпеть не может определенную пищу, может почувствовать к ней отвращение, которое вызовет рвоту. Ребенка наказывают, так как предполагается, что он должен есть все. Снова и снова его заставляют есть неприятную ему пищу. Поэтому, дабы найти выход из конфликтной ситуации, он начинает быстро заглатывать еду (с тем чтобы избежать отвратительного вкуса) и пытается, со временем все более и более успешно, вообще ничего не почувствовать. Так у него развивается отсутствие вкуса, оральная фригидность. Я нарочно использую термин фригидности, поскольку этот процесс очень похож на тот, посредством которого женщина, страшащаяся по разным причинам ощущений от своих гениталий, становится фригидной, что позволяет ей, с одной стороны, "терпимо относиться" к сексуальным посягательствам мужчин, а с другой, предотвращает конфликты, которые возникли бы между ними в том случае, если бы она поддалась страху и отвращению.

 Пока я только затронул вопрос об оральных, анальных и генитальных сопротивлениях, и мне еще многое остается добавить, в особенности о том, что касается дентального сопротивления, ибо я настаиваю на том, что в использовании зубов проявляется самая главная биологическая репрезентация агрессии. Не только проецирование, но также и подавление (или сопротивление)

их агрессивной функции во многом ответственно за то плачевное состояние, в котором находится наша цивилизация.

 Перед тем как начать обсуждение данного явления, я все же хотел бы еще раз подчеркнуть, что большинству людей трудно свыкнуться с мыслью о структурном сходстве физических и душевных процессов. Того, кто придерживается само собой разумеющейся теории, или скорее заблуждения, о том, что тело и душа есть две совершенно разные вещи, совмещенные вместе, нелегко будет убедить в правильности холистического мышления. Принятие концепции неделимости организма в тех ситуациях, когда вам это выгодно, не означает еще, что вы "овладели" ею. До тех пор пока холизм для вас - лишь нечто головное, и вы верите в него абстрактно, с оговорками, каждый раз, когда вы будете встречаться с психо-физическими фактами, они повергнут вас в изумление и заставят искать спасения в скептицизме.

 Утверждение о том, что человек, недостаточно хорошо чувствующий вкус пищи, выкажет также "недостаток вкуса" - или то, что называется "дурным вкусом" - в искусстве, одежде и тому подобных вещах, может вызвать ожесточенные споры. Без достаточного числа наблюдений сложно дать достойную оценку тому факту, что наше отношение к еде оказывает громадное влияние на разум, способность понимания сути вещей, развитие жизненной хватки и умение "вгрызаться" в насущную задачу.

 Тот, кто не пользуется зубами, лишается способности обратить свои деструктивные функции себе на благо. Он ослабляет свои зубы и способствует их разрушению. Недостаточно тщательное подготовление материальной пищи к ассимиляции отразится на структуре его характера и умственной деятельности. В худших случаях дентального недоразвития люди остаются "сосунками" на всю жизнь. Хотя нам и редко доводится встречать кого-то, кто был бы совершенным "сосунком", никогда не использовавшим свои зубы, находится множество людей, ограничивающих свою дентальную активность пережевыванием легко разжижаемой мягкой пищи или хрустящей пищи, которая позволяет зубам почувствовать себя в работе, но не требует при жевании сколь-нибудь существенных усилий.

 Младенец у материнской груди является паразитом, и те, кто сохраняет это отношение в течение всей своей жизни, оказываются неограниченными паразитами (например, кровопийцами-эксплуататорами, вампирческими соблазнителями или золотокопателями). Они вечно ожидают получить что-то, не давая ничего взамен; не достигая необходимого взрослому человеку равновесия, не усваивая принципа взаимных уступок.

 Так как люди понимают, что с таким характером им далеко не уйти, им приходится либо скрывать его, либо косвенным образом платить за него. Таких людей можно узнать по преувеличенной скромности и бесхребетности. За столом такой подавленный паразит останавливается в замешательстве перед каждым поданным ему блюдом, но при ближайшем рассмотрении за скромностью очень скоро обнаруживается жадность. Он украдкой таскает сладости, пока никто не смотрит и окружает тысячью хитростей и извинений свои всевозрастающие запросы. Положите ему в рот палец - и он отхватит руку. Малейшая оказанная им услуга раздувается до размеров самопожертвования, в награду за которое он ожидает благодарности и восхвалений. Его таланты проявляются в раздаче по большей части пустых обещаний, неуклюжей лести и услужливом поведении.

 Его противоположностью является сверхкомпенсированный паразит, который не принимает пищу как должное, но живет в постоянном бессознательном страхе голодной смерти. Его часто можно найти среди государственных служащих, которые жертвуют своей индивидуальностью и независимостью в обмен на безопасность. Он лежит у груди государства, полагаясь на пенсию по старости, гарантирующей ему пропитание до конца своих дней. Подобная же тревога побуждает многих копить деньги, еще и еще больше денег, для того чтобы проценты (молоко) с капитала (матери) натекали и натекали бы бесконечно.

 Вот и все, что касается характерологической стороны описанной мною картины. Нахождение сокрытых в прошлом истоков болезни на сегодняшний день не гарантирует излечения. Историческое мышление просто помогает понять паразитический характер. Простое осознание факта своего недоразвития

(появление такого "чувства", как я это называю; или перенесение из Бессознательного в Сознательное, как об этом говорит Фрейд) способно заставить пациента или испытать стыд, или же смириться со своим оральным характером.

 Только научившись использовать орудия, предназначенные для кусания, зубы, он окажется способен преодолеть свое недоразвитие. Его агрессия, таким образом, направится в правильное биологическое русло; она не будет сублимироваться, распаляться, подавляться и, как следствие, придет в гармонию со всей его личностью.

 Не может быть никаких сомнений в том, что человечество страдает от подавленной индивидуальной агрессии и обратилось одновременно в своего палача и жертву высвободившейся в огромных масштабах коллективной агрессии. Предвосхищая тезис, доказательство которого будет дано позднее, я мог бы сказать: "Биологическая агрессия превратилась в паранояльную агрессию".

 Усиленная паранояльная агрессия является попыткой еще раз переварить проекции. Она переживается как раздражение, ярость или как желание разрушать или завоевывать. Она не переживается как дентальная агрессия, как нечто, принадлежащее сфере пищеварения, но направляется против другого человека в качестве личностной агрессии или против группы людей, служащих своего рода экранами для проекций. Люди, порицающие агрессию и вместе с тем понимающие, насколько вредно бывает ее подавлять, советуют сублимировать ее так же, как психоанализ прописывал сублимацию либидо. Но кто мог бы защищать сублимацию агрессии любой ценой?

 Человек с сублимированным либидо не способен произвести на свет ребенка, с сублимированной агрессией - усвоить пищу.

 Восстановление в правах биологической функции агрессии есть, и по сей день остается, ключом к решению проблемы агрессии. Однако, очень часто нам приходится прибегать к сублимации агрессии, обычно это происходит в случаях крайней необходимости. Если человек подавляет агрессию (которая таким образом уходит из под его контроля) как в случаях невроза навязчивых действий,

если он сдерживает свою ярость, нам приходится искать отдушину. Мы должны дать ему возможность спустить пар. Боксирование с грушей, колка дров, или занятие любым видом агрессивного спорта, вроде футбола, порою способны вершить чудеса.

 У агрессии с большинством эмоций есть одна общая цель: не бессмысленная разрядка, а, скорее, приложение энергии. Эмоции могут быть избыточным продуктом организма (т.е., у организма может появиться потребность избавиться от них), но между эмоциями и просто ненужными отходами имеется одно отчетливое различие. Организму необходимо избавиться

от определенного рода отходов, таких как моча, и для него неважно, где и как это произойдет: между уриной и окружающим миром не существует биологического контакта. Большая часть эмоций, с другой стороны, востребует мир в качестве объекта направленности. Возможен выбор заменителя: например, поглаживание собаки вместо друга, поскольку нежые чувства нуждаются в разного рода контактах; но, как и другие эмоции, они не принесут удовлетворения в том случае, если окажутся бессмысленно выплеснуты наружу.

 В случае сублимированной агрессии за объектом не приходится далеко ходить: проблема может оказаться крепким орешком, и вот уже сверло вгрызается в металл, зубья пилы режут дерево. Все эти занятия являются прекрасными отдушинами для выплеска агрессии, но они никогда не смогут сравняться с дентальной агрессией, которая служит нескольким целям: некто избавляется от раздражительности и не наказывает себя плохим настроением и голодовкой; некто развивает свой разум и сохраняет при этом чистую совесть, потому что сделал что-то "полезное для здоровья".

 Я утверждал, что агрессия есть главным образом функция инстинкта голода. В принципе, агрессия может быть частью любого инстинкта - возьмите, для примера, хотя бы ту роль, которую агрессия играет в преследовании сексуального объекта. Термины "разрушение", "агрессия", "ненависть", "ярость" и "садизм" используются в психоаналитической литературе почти как синонимы, и никогда нельзя сказать с определенностью, что подразумевалось: эмоция ли, функция ли или перверзия? Хотя мы обладаем недостаточным знанием для того, чтобы давать четкие определения, тем не менее мы должны попытаться внести какой-то порядок в данную терминологию.

 Когда напряжение голода усиливается, организм начинает выстраивать в боевой порядок имеющиеся в его распоряжении силы. Эмоциональный аспект этого состояния переживается вначале как раздражительность, потом как гнев, и в конце концов как ярость. Ярость - это не то же самое, что агрессия, но именно в ней она находит свой выход, в иннервации моторной системы как средстве завоевания объекта потребности. После "убийства" сама пища еще требует разрушения; орудия разрушения, зубы, всегда находятся в боеготовности, но для того, чтобы совершить эту работу, требуются мускульные усилия. Садизм принадлежит к сфере "сублимированной" агрессии и, по большей части, обнаруживается в смеси с сексуальными импульсами.

 Сублимация пищевого инстинкта оказывается в чем-то легче, а в чем-то и труднее, нежели сублимация полового инстинкта: легче, потому что нетрудно найти объект для агрессии (все виды работы, в особенности ручной труд, сублимируют агрессию - неагрессивный кузнец или резчик по дереву парадоксальны). Сублимация более трудна постольку, поскольку дентальная агрессия всегда требует объекта. Самодостаточность, которая порою обнаруживается в связи с половым инстинктом, невозможна. Существуют люди, которые живут половой жизнью без какого-либо объекта в действительности и довольствуются фантазиями, мастурбацией и ночными поллюциями, но никто не может удовлетворить инстинкт утоления голода без реальных объектов, без пищи. Фрейд дает этому факту убедительную иллюстрацию в виде истории о собаке и колбасе , но и здесь он снова занимается "подыскиванием доказательств на случай", на этот раз не инстинкта утоления голода, а полового инстинкта и невозможности его фрустрирования.

 Не может быть ни малейшего оправдания выделению полового инстинкта в качестве единственного объектного инстинкта. Агрессия по меньшей мере настолько же привязана к объекту, как и половое влечение, и она может точно так же как и любовь (в случаях нарциссизма или мастурбации) сделать своим объектом собственное "Я". Обе они допускают в отношении себя "ретрофлексию".

Часть 2 гл 3 РЕТРОФЛЕКСИЯ И ЦИВИЛИЗАЦИЯ

 Наши беды начались с появления Моисея. Ни одна религия не содержит такого грандиозного количества предписаний, регулирующих потребление пищи, как религия Моисея. Некоторые из них, вроде запрета на свинину, оказались в последствие рационально обоснованы научными открытиями; но тем не менее вполне возможно, что Моисей разработал свои пищевые законы потому, что сам был большим привередой, и либо обобщил свои антипатии, либо хотел быть уверенным, что церковная десятина (10 процентов от урожая, которые получали священники) придется ему по вкусу.

 Вдобавок, существует иррациональный фактор, который осложняет ситуацию. Евреи различают два вида пищи: "молочную" и "мясную". Это соответствует разделению на пищу "сосунка" и пищу "кусаки", чье желание съесть свою мать должно быть остановлено. Таким образом дентальная агрессия, хоть и не запрещается в целом, строго ограничивается и регулируется, частично оставаясь невыраженной. Эта невыраженная агрессия, должно быть, и способствовала сопротивлению евреев своему лидеру.

 Всякому привилегированному классу приходится опасаться агрессии со стороны угнетаемого класса, и Моисей по праву рассматривал такую агрессию (которую он сам бессознательно подстегнул своими пищевыми установлениями)

как личную угрозу. Когда напряжение агрессии подавляемого класса становится слишком сильным, правители обычно направляют ее на какого-либо внешнего врага. Они разжигают войну или находят козла отпущения в каком-то другом классе, расе или иноверцах. Моисей, однако, использовал другой трюк: ретрофлексию. Примитивные племена молятся своим фетишам о ниспослании помощи в преодолении бедствий, и если их молитвы не приносят должного результата, фетиш выбрасывается за ненадобностью. Древние греки вели себя подобным же образом, но их боги обладали слишком большим авторитетом для того, чтобы им можно было дать отставку и, кроме того, их было слишком много. Таким образом, если кто-то чувствовал, что один бог не оправдывал возложенных на него надежд или обманывал его, он переключался на другого и становился его клиентом. Чтобы не стать объектом такого вероломного поведения, диктатор Моисей, спроецировав свой образ на Иегову, объявил его единственным богом. Однажды он пришел в ярость, когда во время его отсутствия евреи сотворили себе нового бога-соперника, Золотого Тельца, бога, которого они могли увидеть и потрогать - и поклонение которому, хотя и не в открытую, совершается по сей день. Чтобы сохранить за собой лидерство Моисей применил хитрость: ретрофлексию агрессии.

 Ретрофлексия означает, что какая-то функция, которая исходно была направлена от индивидуума к внешнему миру, меняет свое направление и обращается в противоположную сторону, к ее инициатору. Ее примером может послужить нарциссист, человек, который вместо того, чтобы направлять свою любовь вовне, влюбляется в самого себя.

 Во всех тех случаях когда какой-либо глагол используется с возвратным местоимением, можно поискать ретрофлексию; если человек разговаривает "сам с собой", то он делает это вместо того, чтобы разговаривать с кем-то еще. Если девушка, разочаровавшись в парне, убивает "себя", то она совершает этот поступок из-за того, что желание убить его ретрофлексируется, отражаясь от стены ее совести. Самоубийство - это заменитель убийства, суицид заменяет гомицид.

 Теперь мы понимаем, чего добился Моисей ретрофлексией агрессии своих последователей. Религиозный еврей не винит Иегову в своих промахах и неудачах. Он не вырывает Его волосы, не колотит Его по груди -- он ретрофлексирует свое раздражение, обвиняет себя во всех своих несчастьях, сам рвет на себе волосы, бьет себя по своей собственной груди.

 Ретрофлексированная агрессия была первой ступенью в развитиии нашей паранояльной цивилизации. В действие были пущены "вторичные средства" для достижения "итоговой выгоды" от подавления. Подавление образует порочный круг. Ретрофлексированной агрессии порождает новую волну агрессии, которая снова ретрофлексируется и так далее.

 Очевидно, в намерения Моисея входило избавиться от агрессии лишь постольку, поскольку она угрожала его авторитету. Однако, в христианской религии этот процесс получает свое дальнейшее развитие: все инстинкты должны быть подавлены, торжественно объявляется раскол между душой и телом; тело, как носитель инстинктивного, презирается и обвиняется в греховности. Иногда для умерщвления тела и его функций даже прописываются специальные упражнения.

 В то же время совершается еще одна ошибка. Эмоциональным эквивалентом агрессии является ненависть. Вместо того, чтобы дать агрессии свободный выход, догма предположила, что ненависть может быть компенсирована или даже заменена любовью; но вопреки или, возможно, благодаря этому, усиленное воспитание в духе милосердия в результате лишь увеличило нетерпимость и агрессию. Эти эффекты не нейтрализуются любовью, они направлены против "тела" и тех, кто не согласен с тем, что истина принадлежит данной особой религии. Эта ошибка, эта вера в то, что можно нейтрализовать ненависть любовью и религией обретает в наше время повышенную значимость. Два выдающихся современных писателя, А.Хаксли и Х.Раушнинг, совершенно не представляют себе, что делать с агрессией. Они также не видят иного пути справиться с ней, кроме как с помощью идеализма, любви и религии.

 После того, как агрессия оказывается подавленной, тело отрицается, а душа превозносится, индустриальная эра принесла с собой новые затруднения: сегодня душа рабочего уже не представляет никакого интереса для предпринимателя. Ему нужны от него лишь функции "тела", и особенно те, которые требуются для работы (рабочие руки; Чарли Чаплин в фильме "Новые времена" ("Modern Times")). Таким образом, процесс обезжизнивания прогрессирует: личность, индивидуальность умерщвляется. Этот процесс не обходит стороной и высокоспециализированных рабочих, разрушая гармонию их личности.

 Все больше и больше различных видов деятельности проецируется на машину и препоручается машине, которая таким образом приобретает власть и начинает жить своей собственной жизнью. Она идет рука об руку с религией и индустриализмом, объединясь с ними ради уничтожения человечества: каждый раз, когда мы пользуемся лифтом или автомобилем, мускулы ног слегка атрофируются или хотя бы упускают шанс стать сильнее. То, что тотальное уничтожение человечества еще не произошло - это просто чудо, но нам уже довелось увидеть наглядную до тошноты (ad nauseum) демонстрацию превосходства танков и самолетов над живой силой.

Вот что мы называем прогрессом!

Часть 2 Глава 5

 ИНТРОЕКЦИЯ

 Те, кому я показывал значение анализа пищевого инстинкта - структурное сходство стадий развития потребления пищи и ментальной абсорбции (mental absorption) мира - были удивлены, что Фрейд упустил из виду этот момент. В сравнении с открытыми Фрейдом подтекстами и сложностями подавления сексуального, это представляется менее значимым. После полного анализа одной группы инстинктов рано или поздно должен был последовать анализ других групп инстинктов. Материал, которым располагал Фрейд для построения своих теорий был скуден и несовершенен (например, ассоциативная психология). Хотя я полагаю, что теория либидо устарела, я не настолько слеп, чтобы не замечать, что она явилась важнейшим шагом в развитии психопатологии, и что, если бы Фрейд не сосредоточился на ней, психоанализ так, может быть, и не зародился.

 Многие люди, рассчитывающие добиться интеграции своего мировоззрения путем изучения объективного и субъективного мира человека, пытаются построить свою философскую систему на двух столпах: марксизме и фрейдизме. Они пытаются навести мосты между двумя этими системами, но упускают из виду, что экономические проблемы, которыми занимался Маркс, проистекают от инстинкта самосохранения. Несмотря на полное осознание базовых потребностей человека в питании, одежде и жилище, Маркс не отследил до конца то, что стояло за пищевым инстинктом, так, как это сделал Фрейд с сексуальными импульсами; его сфера исследований включала в себя главным образом социальные отношения и только изредка индивидуума.

 В коммунистической и социалистической литературе о сексуальных потребностях и проблемах - об инстинкте продолжения рода, говорилось мало по сравнению с тем, что было написано о проблеме питания: голодании, самосохранении или воспроизводстве рабочей силы. Фрейд сексуализировал инстинкт утоления голода, а коммунизм прошел период, когда сексуальные проблемы рассматривались так, "как если бы" они принадлежали к кругу проблем, связанных с голодом (теория «стакана воды»), точно так же как многие люди в нашей цивилизации говорят о сексуальном аппетите и тем самым смешивают половой инстинкт и пищевой инстинкт.

 Психоанализ марксизма оказывает настолько же мало влияния на спорные экономические вопросы, насколько марксистское обозначение психоанализа как продукта буржуазного идеализма умаляет ценность фрейдовских открытий. Заявление Райха о том, что комплекс кастрации является механизмом, с помощью которого держатся в подчинении угнетаемые классы, так же произвольно, как утверждение, что в бесклассовом обществе неврозы исчезнут автоматически.

 Маркс был в некотором смысле предшественником Фрейда: "Маркс обнаружил простой факт (прежде скрытый под идеологической коростой), что люди должны иметь возможность нормально есть, пить, иметь одежду и кров над головой, прежде чем они смогут интересоваться политикой, искусством, наукой, религией и тому подобными вещами. Под этим подразумевается, что уровень производства товаров первой необходимости определяет уровень жизнеобеспечения и вместе с тем существующую фазу развития нации или эпохи, закладывает фундамент, на котором зиждятся государственные институты, офицальная точка зрения, художественные и даже религиозные идеи. Имеется в виду, что последние должны быть объяснены через первые, в то время как обычно первые объявлялись проистекающими из последних." (Ф.Энгельс.)

 Это является общим основанием для Фрейда и Марксае: потребности человека (у Фрейда это инстинкт сохранения рода, у Маркса - инстинкт самосохранения) для них первичны; интеллектуальная надстройка определяется биологической структурой и потребностью в удовлетворении двух указанных групп инстинктов.

 Хотя известно, что некоторые войны, например, Троянская война, начались по либидозным причинам, большинство их велось за охотничьи угодья и другие источники пищи; в новое время - для того чтобы "накормить" сырьем промышленность или удовлетворить ненасытную жадность морбидных завоевателей.

 Отношение Фрейда к коммунизму было враждебным, по крайней мере в продолжение одного периода его жизни. В русской революции он видел прежде всего разрушение. Он питал отвращение к разрушению, что подтверждается его специфической теорией смерти, равно как и его любовью к археологии. Прошлое для Фрейда не должно оставаться в прошлом, а должно быть спасено и возвращено к жизни. Прежде всего, это отвращение к разрушению проявилось в его отношении к интроекции.

 \* \* \*

 Фрейд несомненно совершил ценнейшие открытия, касающиеся интроекции, как, например, с меланхолией, которую он понимал как безуспешную попытку уничтожения интроецированного объекта любви. Однако, также как и Абрахам, он утверждал, что интроекция может быть нормальным процессом. Он проглядел тот факт, что интроекция означает сохранение структуры внедренных в психику объектов, в то время как организм требует их уничтожения. Психоанализ рассматривает интроекцию как часть нормального психического метаболизма. Я же полагаю, что эта теория, принимающая патологический процесс за здоровый, в корне ошибочна. Интроекция - вдобавок к той роли, которую она играет в формировании совести, меланхолии и.т.д. - часть параноидного псевдометаболизма, и в любом случае противоречит потребностям личности.

 Возьмем в качестве примера Эго. Согласно Фрейду в норме Эго формируется в результате нескольких идентификаций. Хелен Дойч, по поразительному контрасту, считает, что природа идентификаций Эго патологична, и даже настаивает, что идентификации могут аккумулироваться до такой степени, что подобные "как бы»-личности (которые быстро, но поверхностно принимают на себя ту роль, которая соответствует ситуации) не могут успешно пройти психоанализ. У меня, однако, имеются доказательства того, что "как бы"-личность доступна анализу, если подходить к этой проблеме не с позиции теории либидо, а с точки зрения психической ассимиляции.

 Поглощение мира подразделяется на следующие фазы: полная интроекция, частичная интроекция и ассимиляция, соотвествующие фазам "сосунка", "кусаки" и "жевуна" (предентальной, резцов и коренных зубов). В случае, изображенном на Рис. 1-3, отношения между атакующим субъектом и атакуемым объектом просты.

 На Рис. 1 мы видим прямую агрессию, которая подвергается ретрофлексии на Рис. 2 (к примеру, саморазрушение). На Рис. 3 агрессия проецируется: нападающий и жертва очевидно поменялись местами; нападающий испытывает страх вместо желания нападать.

 Сложности возникают тогда, когда мы начинаем принимать во внимание

 ПОЛНУЮ ИНТРОЕКЦИЮ

 У представителя предентальной группы - ведущего себя так "как будто у него нет зубов" - интроецированная личность или материал остаются нетронутыми, как чужеродное тело внутри организма. Объект проглочен. Он избежал контакта с агрессивными зубами, как показано на примере евхаристии. Образ поглощен более или менее in toto.

 (а) При меланхолии (Рис. 4) порыв к нападению нацелен на интроецированный объект. Он ретрофлексируется, отражается от реальной пищи (лень пользоваться челюстными мускулами; часто встречается пониженный тонус мышц лица).

 (б) Если человека грызет суровая совесть (Рис. 5), агрессия проецируется на интроецированный объект. Совесть обрушивается на те личностные структуры, которые вызывают ее неодобрение; атаки колеблются в пределах от легких уколов до жесточайшего наказания. "Эго" отвечает раскаянием и чувством вины. Немецкое слово "Gewissensbiss" (испытывать угрызения совести) отражает оральное происхождение совести так же, как и английское -- "remorse" (смертельный укус).

 (в) В случае с “как бы”личностями (Рис.6) агрессия или любовь проецируются на ту личность, которая в последствие интроецируется. С помощью этого “как бы”личность избегает страха нападения и поддерживает благожелательность окружающего мира. Движущие силы, вовлеченные в этот процесс, слишком сложны для того, чтобы заниматься ими в данном контексте.

 В трех последних примерах "интроект" не растворяется. Результатом этого является временная или постоянная фиксация; поскольку разрушения избегают, а ассимиляция не имеет места, ситуация остается по необходимости незавершенной.

 ЧАСТИЧНАЯ ИНТРОЕКЦИЯ

 Частичная интроекция относится к стадии "кусаки" и Фрейд считает ее нормальной. Здесь интроецируются лишь некоторые личностные структуры. Например, если кто-то говорит с оксфордским акцентом, а его друг ему завидует, то последний может подражать этому акценту, но не всей его личности. Судить об этом как о здоровом развитии эго было бы парадоксально. Оксфордский акцент ни в коем случае не может являться выразителем истинного "я" друга. "Эго", построенное из содержаний, из интроекций, есть конгломерат - чужеродное тело внутри личности - также как и совесть или утраченный объект в случае меланхолии. В любом случае мы обнаруживаем в организме пациента инородный, неассимилированный материал.

 АССИМИЛЯЦИЯ

 Психоанализ невнимателен к дифференциации дентального периода, и вследствие этого развитие полной и частичной фаз интроекции не прослеживается до состояния ассимиляции. Вместо того, чтобы обратить внимание на эту важнейшую черту, присущую всему живому (скотома), психоаналитическая теория переключается со рта на анус. Ван Офуйсен был первым, кто увидел, что анально-садистская стадия уходит корнями в оральную агрессию, подобно тому как Фрейд первым понял, что анус перенимает многие свои функции у рта. Однако, рот не перестает ни функционировать, ни развиваться с началом того, что Фрейд назвал анальной стадией. Источником агрессии не является ни зона ануса, ни какой-то инстинкт смерти. Предполагать, что оральная агрессия является лишь переходной стадией в развитии внутреннего мира индивидуума, все равно, что утверждать, что у взрослых не существует дентальной агрессии.

 Любая интроекция, полная или частичная, должна пройти через мельницу перетирающих моляров, чтобы не стать, или не остаться, инородным телом, мешающим изолированным фактором внутри нашего организма. Я собираюсь позднее доказать, что то же самое "Эго" не должно быть конгломератом из интроекций, но функцией, и чтобы достичь надлежащего функционирования личности, необходжимо растворить, разложить химически такое субстанциональное "Эго", реорганизовать и ассимилировать его энергии, так же как Райх находит лучшее применение энергиям, задействованным в поддержании мышечной брони.

 Аварийные действия, типа тошноты или диаретической дефекации неиспользованных остатков пищи, не способствуют развитию личности. Психоаналитический эквивалент этого, катарсис, был отставлен в сторону, как только выяснилось, что успех катарсиса так же кратковременен, как и интроективное лечение гипнозом. Одним из моих самых трудных случаев было лечение пожилого мужчины, страдавшего желудочным неврозом (stomach neurosis) и параноидной манией ревности. Он испытывал глубокое удовлетворение от чистосердечного признания во всем том, что с ним приключалось. Он постоянно накапливал и продуцировал всевозможный патологический материал и чувствовал громадное облегчение, когда мог просто исповедаться и высказать свою проблему. Но когда я остановил его и заставил пережевать "жвачку" воспоминаний, он заупрямился. Излечение продвигалось вперед очень медленно и зависело от того объема агрессии, который нам удавалось высвободить и направить на пережевывание. Одновременно, как и следовало ожидать, уменьшилась его глупость, которая прежде не укладывалась ни в какие рамки.

 Если утверждение Фрейда о том, что невротик страдает от воспоминаний, принимается не как объяснения невроза, а как указание на симптом, мы начинаем понимать насколько велика (хотя и ограничена) ценность классического анализа. Если попытаться справиться с тем непереваренным мусором, который мы несем с собой из прошлого, со всеми незавершенными ситуациями и нерешенными проблемами, недовольствами, неоплаченными долгами и притязаниями, по частям, несогласованно, нам предстоит геркулесов труд по очистке авгиевых конюшен от непретворенных в жизнь ответных действий (мести и благодарности). Однако, эта работа станет намного проще, если вместо того, чтобы заниматься каждым вопросом по отдельности, мы восстановим организмическую ассимиляцию целиком, раз и навсегда. Это окажется возможным лишь тогда, когда мы примем в расчет психический метаболизм и станем относиться к психическим содержаниям так же, как к материальной пище. Нам не следует успокаиваться на переводе психического материала из бессознательного в сознание, на вызывании "рвоты" находившимся в бессознательном материалом. Мы должны настаивать на его вторичном "обращении в прах" для подготовки к ассимиляции.

 Если это годится уже для частичной интроекции, то для полной интроекции или задержки дентальной агрессии это оказывается еще более приемлемым. Использование зубов для разрушения при меланхолии (и в других случаях полной интроекции) настолько заторможено, что оставшаяся без применения агрессия направляется на саморазрушение индивидуума. Контакт с любым интроецированным материалом обычно бессильно агрессивен, что проявляется в злобности, ворчании, придирках, беспокойстве, жалобах, раздражении, "негативном переносе" или враждебности. Это в точности соответствует неиспользованному потенциалу разрушения материальной пищи: это искаженное приложение @ в психическом метаболизме.

 Меланхолия чаще всего является циклотимической фазой маниакально- депрессивного цикла. В маниакальный период несублимированная, но дентально заторможенная агрессия не ретрофлексируется как при меланхолии, но посредством сильнейших вспышек направляется во всей своей прожорливости против мира. Частым симптомом циклотимии является дипсомания, которая, с одной стороны, оказывается цеплянием за "бутылку", а с другой -- средством саморазрушения.

 В ходе лечения интроецированный материал разделяется, раскалывается и видоизменяется, становясь готовым к усвоению, что идет на пользу развитию личности, а образующийся эмоциональный излишек может получить разрядку или применение. В психоаналитической терминологии: вспоминание обладает терапевтической ценностью только тогда, когда сопровождается эмоциями.

 Повышенному психическому метаболизму сопутствуют повышенный уровень кислотности, кишечной деятельности и возбуждение, которое может обернуться тревогой при недостаточном поступлении кислорода. Пониженный уровень метаболизма характеризуется депрессией, недостаточным притоком пищеварительных соков, сухостью во рту и аспастическим запором.

 Открытие феномена интроекции произошло сравнительно недавно, но фольклору он хорошо известен еще с незапамятных времен. Сказочные персонажи имеют более-менее устоявшееся символическое значение. Фея означает добрую мать, ведьма или мачеха - злую. Лев символизирует власть, лиса - хитрость. Волк является символом жадности и интроекции. В истории про Красную Шапочку волк интроецирует бабушку, копирует ее, ведет себя так "будто бы" он был ею, но его истинная натура вскоре разоблачается маленькой героиней.

 В менее известной из Сказок братьев Гримм волк проглатывает семерых детей. Детей спасают, а вместо них дают волку камешки - действительно хороший символ для обозначения неперевариваемости интроекта.

 В обеих историях интроецированные объекты, несмотря на то, что проглочены, не ассимилируются, но остаются целыми и невредимыми. Или все-таки права теория либидо, и волк совершенно не был голоден, а просто влюблен в бабушку?

Часть 2 ГЛАВА 6

 "КОМПЛЕКС ПУСТЫШКИ"

 Возможно, наиболее интересным из всех оральных сопротивлений является "пустышечное" отношение. Хотя наши познания об этом явлении все еще ограничены, достаточное количество наблюдений оправдывает их публикацию. Открытие "комплекса пустышки" пролило свет на целый ряд неясностей, возникающих в ходе анализа, и я надеюсь, что как только оно будет проверено другими аналитиками, , оно еще не раз сделает свой вклад в исследования, особенно касающиеся вопроса фиксаций.

 Для того чтобы разобраться в "пустышечном" отношении, необходимо снова вернуться к грудничку и к тем трудностям, которые возникают у него при переходе к стадии кусания. Основной род деятельности у грудничка сводится к присасыванию, которое не является ни "прокусыванием насквозь", ни откусыванием от груди кусочка, но обеспечивает конфлюэнцию между матерью и ребенком. Таким образом, только начало процесса кормления представляет какие-либо сознательные затруднения; как только младенец превратил свой рот в вакуумный насос, и молоко начинает течь, от него не требуется никаких дальнейших усилий. Регуляция движений младенца осуществляется на субкортикальном, подсознательном уровне, и по ходу кормления ребенок постепенно засыпает. Только через несколько недель после рождения можно наблюдать другие виды сознательной деятельности, связанные с процессом кормления, вроде сознательного выталкивания соска изо рта или сознательных сосательных движений.

 Конфликт может возникнуть тогда, когда у ребенка станут расти зубы. Если молока течет недостаточно, то это провоцирует ребенка на мобилизацию всех имеющихся в его распоряжении средств для достижения удовлетворения, что подразумевает использование окрепших десен и попыток кусать. Любая фрустрация на этой стадии, любое отлучение от груди без немедленной замены жидкой пищи более твердой приведет к дентальной задержке. У ребенка появится впечатление, что попытки укусить не восстанавливают равновесие, а скорее наоборот - еще более нарушают его, и, следовательно, к вырабатывающему молоко объекту необходим подход ни в коей мере не отличающийся от того, что был раньше. Раздличения на грудь, которая должна оставаться нетронутой, и пищу, которую надо кусать, жевать и разрушать, не происходит.

 Эта ранняя дентальная задержка ведет к развитию двух определенных черт характера: цепляющемуся отношению (фиксации) с одной стороны, и "пустышечному" отношению - с другой.

 Люди, обладающие этими свойствами, цепляются за человека или вещь и думают, что этого окажется достаточно для того, чтобы "молоко потекло" само по себе. Они могут приложить громадные усилия для того, чтобы заполучить кого-то или что-то, но как только они этого добиваются, то сразу же расслабляются. Они пытаются упрочить любые отношения на самых первых порах; поэтому у них могут быть сотни знакомств, но ни одно из них не перерастает в настоящую дружбу. Что касается их сексуальных отношений, то в них происходит лишь завоевание партнера, а затем завоеванные отношения быстро становятся неинтересными, и они становятся равнодушными. У них наблюдается поразительное различие в отношение к партнеру до и после свадьбы. Пословица гласит: "Женщины могут плести тенета, но не строят клеток."

 В подобных случаях отношение к работе и учебе страдает по тем же причинам. Они знают кое-что обо всем, но не могут добиться ничего, что требовало бы каких-то особых усилий. Им достается в основном рутинная, автоматическая (механическая) работа не требующая творческой жилки. Короче говоря, их целью остается, как и у младенца, успешное присасывание, которое восстанавливает равновесие и избавляет от необходимости дальнейшего труда (кусания).

 Но во взрослой жизни цепляющееся отношение может привести к полному успеху лишь случайно. В большинстве случаев приходится устанавливать настоящий контакт - справляться с насущными задачами, "вгрызаться" в них, продолжать сохранять интерес и работоспособность в течение определенного промежутка времени - с тем, чтобы извлечь какую-то пользу для своей личности.

 Как люди справляются с недостатками цепляющегося, присасывающегося отношения? Как им удается обойти необходимость кусания? Как они могут избавиться от избыточной агрессивности, которая неизбежно возникает из-за неудовлетворенности цепляющимся отношением (чувство обиды), без того, чтобы навлечь на себя опасность (как они это чувствуют) вызвать изменения и разрушения?

 Если существует фиксация на инфантильном цепляющемся отношении, мы можем ожидать, что способы, посредством которых поддерживается такое отношение в равной степени инфантильны. Фрустрированный и неудовлетворенный ребенок ищет, и иногда ему даже дают, соску, что-то неразрушимое, то, что можно кусать без неприятных последствий. Пустышка позволяет разрядить определенную долю агрессивности, но кроме этого она не производит в ребенке никаких изменений; то бишь, не кормит его. Соска представляет собой серьезную помеху развитию личности, поскольку в действительности она не утоляет агрессию, а отводит ее от ее биологической цели, состоящей в утолении голода и восстановлении личностной целостности.

 Все, что окажется у ребенка под руками, может служить в качестве соски: подушка, плюшевый медвежонок, кошачий хвост (как в "Миссис Минивер") или собственный большой палец. В более поздние годы любой объект может быть "думмифицирован" , уподоблен пустышке, стоит лишь применить к нему "присасывание". В подобных случаях индивидуум живет в смертельном страхе того, что "пустышка" трансформируется в "реальную вещь" (исходно это грудь) и что присасывание может обернуться "первым укусом". Он боится, что объект фиксации может быть уничтожен. Данный объект может быть человеком, принципом, научной теорией или фетишем. В то время пока я пишу эту книгу, англичане испытали сильное огорчение по причине того, что им пришлось отказаться от идеи неоценимого линкора. Линкор стал для них фетишем, но на практике он представляет из себя лишь очень дорогую и неуклюжую безделушку, пригодную только "для того чтобы быть потопленной", как выразился известный политик.

 Парламентские дискуссии часто думмифицируются (и даже мумифицируются). Вместо того, чтобы претворяться в действия, идеи заговаривают до смерти и дела оказываются в тупике в результате того, что комиссия отфутболивает их подкомиссии, а та другой подкомиссии. Вместо прогресса и интеграции наступает застой, состояние дел, в возникновении которого наибольшая заслуга принадлежит склонности к бесконечным разговорам, желанию сохранить все как оно есть, нетронутым. Существующая система ни при каких обстоятельствах не должна быть разрушена; пустышка или фетиш должны быть сбережены.

 Пустышка как объект, остающийся в целости и сохранности, служит идеальным экраном для проекции стремления индивидуума к холизму. Чем больше холистических функций проецируется, тем больше вероятность того, что они окажутся потерянными для построения личности, тем сильнее будет дезинтеграция и тем заметней опасность развития шизофрении. Однако, до тех пор, пока действительность обеспечивает соску, она служит очень важной цели: не дать индивиду соскользнуть в состояние чистой воды паранойи (экстенсивное проецирование агрессии), занимая его пусть и непроизводительной, но реальной деятельностью.

 Но, как в случае обсессивного характера, все попытки сохранить вещи в исходном состоянии обречены на неудачу. Недостаток изменений, то есть отсутствие такого приложения агрессивности, которое пошло бы на пользу целостности личности, приводит к ее распаду, действуя таким образом вопреки своей собственной цели. Только с помощью перенаправления деструктивного стремления обратно на пищу, равно как и на все, что служит препятствием на пути достижения личной целостности, восстановления в правах успешной агрессии, возможна реинтеграция обсессивной и даже параноидальной личности.

 Вряд ли найдется хоть что-то, что не могло бы послужить в качестве пустышки до тех пор, пока это помогает избежать перемен в действительности. Возьмем для примера навязчивые мысли, которые могут преследовать пациента часами, занимая его сознание, и не приводить ни к каким решениям или выводам (хроническое сомнение). Возьмите сексуальный фетишизм, фиксацию человека, например, на женских панталонах или туфельках, в качестве защиты от реального полового контакта. Возьмите мечтателя, предпочитающего свои фантазии "реальной вещи". Далее, взять хотя бы тех пациентов, которые продолжают посещать психоаналитика год за годом и воображают, что одно их присутствие на сеансах является достаточным доказательством намерения изменить свое отношение к жизни. На самом деле, они лишь меняют одну "пустышку" на другую, и как только аналитик затрагивает какой-либо существенный комплекс, пациент обычно ухитряется избежать потрясения благодаря собственной думмификации, опустушечивания себя.

 Крайний случай такого рода представил пациент, который всякий раз, когда ему приходилось сталкиваться с жизненными затруднениями, становился совершенно одервеневшим. Он чувствовал себя так, будто он кукла, и все его жалобы, весь его интерес был сосредоточен на своей "пустышке" - собственной мумифицированной личности. Другой пациент в любой затруднительной ситуации продуцировал навязчивую идею, воображая, что сквозь его тело проходят ножи, не вызывая боли или кровотечения. В своей фантазии он превращался в идеального манекена, которому была нипочем любая вспышка агрессии. В иных случаях люди просто начинают ощущать сонливость или вялость всякий раз, когда замечают грозящую "опасность" того, что ситуация может их спровоцировать.

 Классическая психоаналитическая ситуация, когда пациент почти не осознает присутствия аналитика, особенно подходит для думмификации. Здесь пациента действительно поощряют к тому, чтобы рассматривать ситуацию анализа не как "реальную" и аналитика не как "реального" человека; таким образом взаимоотношения между аналитиком и пациентом становятся целиком "нереальными", то есть чем-то таким, что само по себе не имеет смысла и последствий. Любая эмоция или реакция интерпретируются как проявление "переноса", другими словами, как что-то не относящееся непосредственно к данному моменту и данной ситуации. Итак, аналитическая ситуация предстает идеальной "пустышкой", которую ищут все обладатели обсессивных и параноидальных характеров. Это относится и к фиксации на анализе тех пациентов, которые способны продолжать годами ходить к аналитику, не обращая внимания - или скорее всего, именно поэтому - на безуспешность этого занятия.

Часть 2 Глава 7

 ЭГО КАК ФУНКЦИЯ ОРГАНИЗМА

 (а) ИДЕНТИФИКАЦИЯ / ОТЧУЖДЕНИЕ

 Когда мы пытаемся применить на практике выводы, полученные в предыдущих частях, мы встречаем очевидное противоречие: утверждение, что здоровое Эго не имеет субстанции, расходится с моим требованием, что аналитику следует иметь дело с Эго, а не с Бессознательным. Противоречие снимается, если мы подыщем для этого требования подходящее выражение: аналитику следует использовать функцию Эго вместо того, чтобы призывать к Бессознательному.

 Функция легких состоит главным образом в газо- и парообмене между организмом и окружающей средой. Легкие, газы и пар - вещи конкретные, но сама функция абстрактна и все же реальна. Эго, и я утверждаю это, также является функцией организма. Это не вещественная его часть, а скорее функция, которая прекращает действовать, например, во время сна или комы и для которой невозможно найти никакого физического эквивалента ни в мозгу, ни в любой другой части организма.

 Концепция Эго как субстанции довольно широко распространена в среде психоанализа. Приведу один пример: Штерба рассматривает лечение психоанализом как создание изолированных островков Эго, которые с течением времени должны будут объединиться в одно прочное и надежное целое.

 Другой аналитик, Федерн, утверждает субстанциональность Эго. На его взгляд Эго состоит из таинственного материала под названием «либидо». Это либидо, вдобавок к тому, что может занимать образы и эрогенные зоны, питать энергией различные виды деятельности и быть представителем объектных инстинктов, теперь наделяется способностью расширяться и сжиматься. В то же время дуалистическая концепция либидозных объектных инстинктов, противопоставленных инстинктам Эго, благополучно забыта. Несмотря на теоретическую путаницу, в наблюдениях Федерна присутствует ценное ядро: то, что его либидозное Эго имеет изменчивые границы. Отказавшись от теории либидо, мы увидим, что идея границ Эго может существенно помочь нам в понимании Эго.

 Два утверждения Фрейда увеличивают путаницу: (а) Эго отделяется от Бессознательного; (б) Бессознательное содержит в себе подавленные желания. Если желание было подавлено, оно должно было быть достаточно сильным для того, чтобы заявлять от имени Эго ("Я" хочу...). Противоречие разрешается, однако, как только мы начнем понимать, что существует два вида Бессознательного: биологическое Бессознательное (в том смыле, в каком это имел в виду философ Гартман) и психоаналитическое Бессознательное, состоящее из прежде сознательных элементов. Мы можем теперь заключить: Эго отличается от биологического Бессознательного, но из этого следует, что определенные аспекты Эго оказались подавленными и сформировали психоаналитическое "Бессознательное". Принадлежность последних к Эго очевидна для наблюдателя, но не для пациента. Когда, к примеру, страдающий неврозом навязчивости человек говорит: "В глубине души у меня имеется смутное чувство, что я могу испытать импульсивный порыв, в результате которого с моим отцом, который мне совершенно ненравится из-за его дурных привычек, приключится какая-нибудь беда!", он первоначально подразумевает под этим: "Я хотел бы убить этого борова."

 Фрейд пишет далее об Эго, что оно управляет мотроной системой. Это утверждение указывает на то, что Эго не тождественно личности в целом. Если "Я" отдает приказания моторной системе, оно должно отличаться и находиться в стороне от нее: генерал, возглавляющий армию, является ее частью, но отделен от остальной армии.

 Итак, если я говорю: "Я еду в город Х", мое Эго означает мою личность в целом. Приводящий в замешательство ряд утверждений без какой-либо центрального понятия! Для того, чтобы продемонстрировать свою собственную концепцию Эго, я должен сперва увеличить это замешательство, но не путем дальнейшего нагромождения теоретических положений, а путем показа еще некоторых практических аспектов Эго.

 Ниже представлен ряд аспектов Эго таким образом, чтобы противопоставить каждую из них ее противоположности, как мы ранее поступили с термином "актер".

Эго является В противоположность

функцией субстанции

функцией контакта конфлюэнции

построением "фигура-фон" деперсонализации и сну без сновидений

неуловимым устойчивому

активно вмешивающимся организмической саморегуляции

самосознанием осведомленности о другом объекте

ответственной инстанцией Ид

само по себе пограничным феноменом объекту со своими границами

спонтанным внимательному "по долгу службы"

слугой и исполнителем воли организма хозяину в своем доме

возникающим в эктодерме мезодерме и эндодерме

идентификацией/отчуждением чувством безразличия

 Психоаналитическое разделение на Ид,Эго и Супер-Эго или Я-Идеал, составляющие человеческую личность может помочь нам соориентироваться на первых порах.

 Фрейд использует понятия Супер-Эго и Я-Идеал почти синомимично; но, тем не менее, мы можем разделить их, обозначив первое как совесть, а второе как идеалы, и описать следующим образом:

 Совесть агрессивна и выражает себя главным образом в словах; агрессия направляетсяот совести на "Эго", напряжение, возникающее между совестью и Эго, переживается как чувство вины.

 Иделы по большей части существуют в виде наглядных образов; основная эмоция - это любовь, она направляется от Эго к идеалу; напряжение между Эго и идеалом ощущается как неполноценность.

 Ид является выразителем инстинктов, проявляющихся в ощущениях; напряжение, возникающее между Эго и Ид - это влечение, побуждение, желание, и.т.д.

Идеалы Совесть Идеалы Совесть

любовь  агрессия чувство неполноценности чувство вины

 ЭГО ЭГО

влечения ощущения 

 Ид Ид

 Мы можем теперь применить данную концепцию на практике для разбора

следующего примера: маленький мальчик чувствует желание стащить сладости. При этом, как и многие другие дети, он одержим идеалом взрослости, а взрослые большие дяди, в его представлении, не таскают сладости; поэтому он решает, что должен перебороть аппетит. Вдобавок его совесть говорит ему, что красть грешно. Переживая три этих чувства одновременно, его бедное Эго оказывается пойманным меж трех огней. Но он все же не ощущает свое Эго как субстанцию. Здоровый ребенок не думает, что "идеал навязывает себя мне; голод мучит меня, а моя совесть воспрещает мне красть сладости." Он думает иначе: "Я хочу быть взрослым; я голоден, но я не должен красть сладости."

 С объективной точки зрения его сознательное переживание определяется совестью, идеалами и Ид, но вряд ли он субъективно отдает себе в этом отчет. Он достигает субъективной интеграции при помощи процесса идентификации - чувства того, что что-то является частью него или он сам является частью чего-то еще.

 Таким образом, я соглашаюсь с Фрейдом в том, что Эго тесно связано с идентификацией. Однако, Фрейд не обращает внимания на фундаментальное различие между здоровым и патологическим Эго. У здоровой личности идентификация является функцией Эго, тогда как патологическое "Эго" построено на основе интроекций (субстанциональных идентификаций), которые определяют и ограничивают диапазон чувств и поступков личности. Супер-Эго и Эго-Идеалы неизменно содержат в себе определенное количество перманентных частично бессознательных идентификаций; но если идентификации Эго оказываются перманентными вместо того, чтобы действовать в соответствие с требованиями меняющейся ситуации и исчезать с восстановлением организмического баланса, Эго становится патологичным.

 Проблема возникает и с самим термином "идентифицировать", имеющим различные значения, например, копировать кого-либо, быть на чьей-либо стороне, заключать, что две вещи являются одним и тем же, испытывать симпатию (Einfuehlung) или проявлять понимание. Различные аспекты одного и того же слова ответственны за появление в психоанализе двух противостоящих теорий: Федерна и Фрейда.

 Мнение Фрейда о том, что любое Эго строится из идентификаций или интроекций (в смысле подражания кому-то, поведения "как будто бы" это кто-то другой) можно отнести только к тому типу людей, у которых образовалось своего рода конгломерата Эго - фиксированный взгляд на жизнь, или ригидный, искуственный характер. В случае ригидного характера мы видим, что действие функций Эго почти полностью приостановлено, поскольку личность ограничила себя привычками и поведение ее стало автоматическим. Фрейд осознавал этот факт и говорил, что анализ только тогда может быть успешен, когда характер еще не окаменел. Полная идентификация (например, с условностями) вызовет внутри такого рода личности сильнейшие конфликты, как только Эго придется действовать в согласии и по указке (и идентифицировать себя с) инстинктом, которого Эго не одобряет в соответствие со своими принципами. Может случиться - он будет умирать с голоду, но присвоить кусок хлеба будет казаться ему таким ужасным преступлением, что это оттолкнет его от осуществления своего желания. Он скорее умрет с голоду, нежели подвергнет себя риску попасть на пару дней в тюрьму.

 В деле воспитания такая строгая мораль может привести к серьезным недоразумениям. Когда недостаток углеводов побуждает ребенка таскать сладости отовсюду, где бы они не лежали, родители (проецируя свои добропорядочные взгляды на ребенка) могут быть очень обеспокоены тем, какого "висельника" они произвели на свет.

 (б) ГРАНИЦА

 Поскольку термин "идентификация" стал сминонимом интроекции, Федерн (возможно понимая, что интроекция не единственная существующая форма идентификации) разработал концепцию Эго и его границ. Его теория сильно продвигает нас вперед в понимании некоторых функций Эго, если мы проигнорируем некоторые ошибочные моменты.

 Для демонстрации диалектики границ Эго нам может послужить пример физического явления:

 Две металлические пластины, А и Б, разделены изолирующей прослойкой. Если одна пластина конденсатора заряжена положительно, то на другой соберутся отрицательные заряды; но при непосредственном контакте положительные и отрицательные заряды нейтрализуют друг друга (Рис.1). Границы Эго ведут себя точно таким же образом. Необходимо лишь заменить + и - на @ и #, которые обозначаются в психоаналитической терминологии как либидо и враждебность. (Рис.2).

 Федерн предполагает, что Эго является либидинозной субстанцией с постоянно изменяющимися границами. Под этим подразумевается, что мы идентифицируем себя со всем, что кажется нам знакомым или принадлежащим нам. Наше Эго, по Федерну, способно сужать свои границы до размеров личности или расширять их за ее пределы.

 При неврозе навязчивых идей функции Эго оказываются особенно ограниченными: желание смерти, как выше упоминалось, отрицается; оно не признается принадлежащим "Я". Человек с обсессивным характером отказывается принмать на себя ответственность или идентифицировать себя с подобными мыслями - отвественность и вина сливаются у него воедино. Всякие запреты и подавления сужают границы Эго.

 Мы расширяем границы нашего Эго, когда идентифицируем себя со своей семьей, своей школой (традиции школьного коллективизма), своей футбольной командой, своей страной. Мать способна защищать своего ребенка так, "как будто" она сражалась за себя самое; если к футбольной команде отнеслись несправедливо, любой из ее членов способен отомстить, "как будто" оскорбили его лично.

 Во всех этих случаях объект идентификации остается вне личности. Он не интроецируется и идентификация оказывается воображаемой ("как если бы", "как будто"). Никто не нападал на мать, никто лично не оскорблял игрока команды.

 Господин Х. видит дом и говорит: "Я вижу дом." Он не говорит: "Зрительная система в организме господина Х. видит дом." Он идентифицирует себя с этой своей системой. В следущее мгновение дом может отступить на задний план сознания, и он обнаружит, что его внимание сосредоточилось на каких-то голосах. Он может сказать: "Я слышу голоса!", или иначе: "Я слышу голоса," тем самым делая упор на проивопоставлении себя другим людям, которые могли не слышать ни звука.

 Теперь давайте предположим, что он слышал голоса, но рядом никого не было. Если он идентифицирует себя с тем, что ему все это почудилось, и говорит: "Мне почудилось, что я слышал голоса," его Эго работает правильно; но если он идентифицирует себя с содержанием своей галлюцинации, не понимая того, что это было воображаемой, "псевдо-"идентификацией , он ведет себя так "будто бы" на самом деле слышал чьи-то голоса.

 Сама по себе "псевдо-"идентификация не патологична; под эту категорию подпадает лишь принятие воображаемой идентификации за настоящую. Иногда воображаемые идентификации до такой степени накапливаются, что приходится говорить о "псевдо-"характере (Х. Дойч). "Псевдо-"идентификации встречаются в случае интроекции (ребенок, играющий в дочки-матери), равно как и при расширении границ Эго.

 Соответствующее "псевдо-"отчуждение присутствует в подавлении, проекции и подобном же сужении границ Эго. Хотя пациент утверждает, что такие-то и такие-то мысли не его мысли, фактически они принадлежат его личности: отчуждение путем подавления и проецирования, в итоге, никогда не бывает успешным. Психоанализ признает этот факт, называя его "возвращением подавленного."

 В функции идентификации/отчуждения мы снова можем наблюдать действие холизма. Мы видим образование целостностей - единство матери и ребенка, объединение группы людей в клуб; чем сильнее его члены будут идентифицировать себя с клубом, тем прочнее окажется его структура, порою даже вплоть до окостенения. Сужение границ также происходит с целью сохранить целое. Те части личности, которые очевидно представляют опасность для принятого целого, приносятся в жертву. ("Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя.") Подобной же идеей руководствуются устроители политических чисток.

 Теория Федерна обнаруживает в себе определенную ошибочность и односторонность. Ошибка состоит в том, что он рассматривает Эго в качестве субстанции, обладающей границами, в то время как, по моему мнению, Эго как таковое состоит исключительно из пограничья, из зон контакта. Только там и тогда, когда "Я" сталкивается с чем-то "чуждым", Эго приходит в действие, вступает в игру, определяя границу между "областями" личного и безличного. Одностронность Федерна проявляется в том, что он обращает внимание лишь на интеграционную энергию либидо, упуская из виду одновременное появление #.

 Игроки футбольной команды стремятся слиться в единое целое (@). Члены одного клана более привязаны друг к другу (@), нежели члены другого клана. Идеологии объединяют тех, кто в них верит (@). В смутное время, когда существует угроза национальной безопасности, сплоченность граждан имеет первостепенное значение для обороны.

 Здоровый холизм предполагает взаимную идентификацию. Команда не отождествляющая себя со своими членами - не защищающая их интересы и вознаграждающая их за преданность - обречена на распад. #, которое накапливается в коллективе и находится за его пределами, обращается на индивидуумов.

 Федерн не рассматривает границу Эго снаружи, оттуда, где скапливается #. Точно так же как накопление положительных зарядов на одной пластине конденсатора сопровождается аккумуляцией противоположно заряженных частиц на другой пластине, интеграционные энергии в пределах границ Эго снаружи дополняются враждебностью.

 Когда бы ни встретились два целостных образования, их держит вместе и отделяет друг от друга более или менее явная враждебность. Две футбольные команды выказывают это в мягкой форме в соперничестве между собою, в общем, и в матчах, в частности. Между школами существуют соревнования, между народами -- войны. Семья Смитов задирает нос перед семьей Браунов, которая, в свою очередь, презирает членов семьи Смитов. Монтекки и Капулетти дают пример враждебно настроенных кланов; но Ромео и Джульетта прорываются сквозь эти границы, их желание быть вместе гораздо сильнее семейных уз.

 Чем более враждебен внешний мир, тем сильнее оказывается инегративная функция у индивидуумов и групп. В момент опасности организм мобилизует все имеющиеся в его распоряжении способности; всякий раз, когда страна подвергается нападению извне, внешняя агрессия способна привести к сплочению сограждан. Мать, которая только что злилась на ребенка, в следующее мгновение бросится защищать его от постороннего обидчика.

 Любовь представляет из себя идентификацию с объектом ("мой/моя"); ненвисть - отчуждение его ("прочь от меня!"). Желание быть любимым является стремлением к тому, чтобы объект идентифицировал себя с желаниями и запросами субъекта. Сильная взаимная любовь описывается в выражениях вроде "едины душой и телом", "два сапога -- пара" и.т.д. При половом сношении взаимная идентификация является непременным условием; "муж и жена - одна плоть", говорится в одном отрывке из Библии.

 Границей между двумя фермами служит забор. Забор указывет на контакт между фермами, но в то же время и изолирует их друг от друга. Во времена кочевников границ не сушествовало - существовало свободное перетечение, конфлюэнция. С частной собственностью пришло разделение земли, между соседями создавались дружеские и враждебные отношения. Если сегодня объединить фермеров в коллективы, конфлюэнция будет восстановлена, но границы между коллективными хозяйствами (ср. с социалистическим соревнованием в России) останутся. Конфлюэнция также будет иметь место в том случае, если некий фермер "возжелает" ферму соседа и присвоит ее себе.

 Изоляция подчеркивает разделение, тогда как контакт делает упор на подход, целью которого будет являться снятие изоляции либо путем устранения враждебности и замены Я иТы на Мы , либо путем превращения всей совокупности в "мое" или -- вследствие отречения от объекта -- "твое".

 Создает ли @ # или же происходит обратное? Оба предположения неверны. Между этими двумя функциями не существует каузальной связи. Когда бы и где бы не образовывалась граница, ей присущи как функция контакта, так и функция изоляции. Обычно нет ни контакта, ни изоляции, поскольку отсутствует граница, вместо которой наблюдается конфлюэнция. Процессу конфлюэнции препятствуют @ и #, либидо и агрессия, дружба и враждебность, чувство знакомого/незнакомого и, вообще, все, что было выбрано в качестве объекта оттягивания энергий на создание границы.

 Хорошим примером одновременного действия @ и # является смущение. Здесь одновременно проявляются тенденция к установлению контакта (эксгибиция, "показ" себя) и к тому, чтобы спрятаться. Его предварительной стадией является смущение. Застенчивому ребенку открыты обе возможности: возникновение привязанности, равно как и отделение,. Застенчивость, таким образом, есть нормальная фаза детского развития; но панибратство с каждым встречным-поперечным или уклонение от любого контакта, если они выступают в ксачестве постоянного отношения, а не адекватного ответа, представляют из себя нездоровые крайности.

 В результате исключительного идентифицирования себя с требованиями среды, интроекции идеологий и черт характера Эго утрачивает свою эластичную силу идентификации. На самом деле, оно начинает функционировать практически только в роли исполнителя требований конгломерата принципов и фиксированных схем поведения. Супер-Эго и характер прочно заняли свое место, подобно тому, как в наше время изготовленные машинным способом предметы заместили единичные изделия, выполненные вручную.

Часть 2 Глава 8

 РАСКОЛ ЛИЧНОСТИ

 Существует хорошо известная пословица, глаcящая, что метла крепче того же количества отдельных хворостин. Не подтверждает ли эта пословица простой научный факт? Конечно, нет. Пословицы содержат в себе мораль. В этой имеется в виду, что, соединив несколько прутьев вместе, мы повышаем их способность к сопротивлению и делаем их куда лучше приспособленными для нападения! Или же наоборот: если вам нужна крепкая палка, некоторое количество связанных вместе палок потоньше вполне ее заменит!

 Инегративная функция такого рода является еще одним аспектом Эго. Эго действует в роли, так сказать, администратора, связывая действия всего организма с его первоочередными потребностями; можно сказать, что оно призывает те функции организма в целом, которые служат для удовлетворения наиболее животрепещущей потребности. Как только организм идентифицировал себя с этим требованием, он начинает всеми силами добиваться его осуществления, проявляя враждебность по отношению ко всему, что этому мешает.

 Человек сначала утверждает, что он голоден, а потом, что не голоден. С логической точки зрения здесь имеется противоречие, но лишь до тех пор, пока мы рассматриваем этого человека как объект, а не как пространственно-временное событие. Между двумя этими заявлениями он успел что-то поесть. Поэтому оба раза он сказал правду. Более сложная ситуация получается, если поместить голодного человека в герметично закрытый ящик. Тот, кто просто говорил: "Я голоден,"- теперь чувствует: "Я задыхаюсь,"- и даже не "Я голоден и задыхаюсь." С позиции выживания дыхание важнее, чем еда.

 Как так происходит, что мы не воспринимаем несовместимость такого рода противоречивых утверждений? Идентификация (а то, что говорится об идентификации во всяком случае применимо и к отторжению, постольку поскольку обе они являются взаимодополняющими друг друга контрфункциями) следует за образованием "фигуры-на-фоне". Функция здорового Эго реагирует на субъективную реальность и на потребности организма. Если, скажем, организм испытывает голод, пища становится "гештальтом"; Эго идентифицирует себя с голодом ("Я голоден") и откликается на гештальт ("Я хочу съесть это").

 В случае с человеком, который скорее умрет, нежели украдет кусок хлеба, Эго отвегает возможность взятия пищи. Однако, без образования "фигуры-на фоне" он не смог бы ни увидеть, ни вообразить себе этот кусок хлеба - отчуждение Эго от порыва к взятию хлеба и идентификация его с законом были бы невозможны.

 Если бы функции Эго были идентичны "фигуре-на-фоне", они оказались бы излишни, но их участие абсолютно необходимо в административной задаче направления всех свободных энергий на удовлетворение той из потребностей организма, которая является в данный момент "фигурой". Этот факт наводит нас на следущюю бифункциональную проблему - проблему хозяина и слуги. Замечание Фрейда: "Мы не хозяева в собственном доме," годится лишь тогда, когда Эго получает приказы относительно сферы биологического от инстинктов, а относительно сферы социального - от совести и окружения. Однако, Эго не является просто слугой инстинктов и идеологий; оно также и посредник со множеством обязанностей. (Перекладывание ответственности на обстоятельства не способствует развитию Эго.)

 Желание справиться с собой является результатом недостаточного сотрудничества между функцией Эго и организмом. Если кто-нибудь, например, решает, что дефекация это помеха и неудобство и что его кишечник обязан во всем беспрекословно его слушаться, то такое барское отношение будет являться злоупотреблением функцией Эго. Его функции Эго призваны обеспечивать адекватное удовлетворение потребности в дефекации с минимумом затраченной энергии и оптимальным уровнем задействованности организма. Диктаторское,запугивающее, контролирующее себя Эго (которое, точнее говоря, означает идентификацию функции с запугивающей совестью) далеко от того, чтобы взять на себя ответственность за организм и перекладывает ее (по большей части в качестве наказания) на Ид или "тело", как будто оно есть что-то не принадлежащее "Я".

 Понятие "Ид" возможна лишь в качестве контрпункта к понятию "Супер-Эго". Таким образом, она является искусственной, небиологической конструкцией, созданной функцией отторжения. Между принимаемой и отвергаемой частями личности образуется граница, раскол личности усиливается.

 Другими словами, принимая Эго за субстанцию, нам приходится признать его некомпетентность. Мы должны смириться с зависимостью Эго от требований инстинктов, совести и окружения и полностью согласиться с нелестной фрейдовской оценкой власти Эго. Как только, однако, мы осознаем способность Эго к идентификации, нам придется признаться себе в том, что наш сознательный разум обладает возможностью чрезвычайной важности - возможностью идентифицироваться со всем тем, что он считает "правильным".

 В функции идентификации/отчуждения обнаруживаются начатки "свободной воли". Этой функцией часто злоупотребляют, но это не умаляет того факта, что в ней мы сталкиваемся с принципом сознательного контроля над человеческим "Я". Общество должно определять, какие из идентификаций индивидуума окажутся желательными для ровной работы его холистической функции без нарушения процесса индивидуального развития, душевного и телесного здоровья. Хотя эта программа и выглядит простой, она выпадает из поля зрения человечества на данном этапе развития нашей цивилизации. В настоящее время индивидууму не остается ничего другого, как избегать множества идентификаций, которые наверняка приведут к ослаблению целостности личности -- что должно выражаться во внутренних конфликтах, расколах личности и всевозрастающем чувстве несчастности. Эти расколы, конфликты и несчастье отдельного индивида отражают на уровне микрокосма нынешнюю ситуацию во всем мире.

 "Шум недовольных в городе поднялся;

 Всех разом слышно, всяк советовать горазд.

 Одни - за мир, другим война милее;

 Врагов изгнать, друзей приветить тщатся ..."

 --------- Вергилий .

 \* \* \*

 Интуитивное знание функций @ и #, формирующих границы, - огромное преимущество Гитлера. Его агрессия не находит себе дентального выхода (плохие зубы - кушаю кашу) и проявляется в основном в криках и воплях. Когда он не получает того, что хочет, он становится раздражительным, сперва хнычет, затем кричит и вопит во все горло до тех пор, пока все окружающие не начинают паниковать и делать все, чтобы угомонить плаксу (нехорошо обижать невинного ребенка, а Гитлер всегда изображал из себя невинность.) Затем, он понимает, что чем больше последователей ему удастся привлечь, тем большая может быть приложена агрессия; чем сильнее агрессия, приложенная им, тем крепче становятся внутригрупповые связи. Он находит объединяющий символ в свастике , лозунг "Один народ, одна страна, один вождь", идеологическую формулу, привлекавшую многие классы немецкого общества. В конце концов, он предоставлет эмоциональную пищу для германского тщеславия: идею "расы господ".

 Наряду с применением @ Гитлер занимался изучением действия #. Понимая важность целостностей и того, что сила - в единстве, он намеревается уничтожить каждую мощную враждебную организацию, будь то промышленный совет, профсоюз или Церковь. Он раскалывает скорлупу и отбрасывает прочь не могущий быть переваренным материал, проглатывает членов распущеных организаций и ассимилирует их капиталы. "Одну за другой"он устраняет сначала внутригосударственные, а затем внегосударственные организации и сами государства. Он применяет оральную технику также и в стратегии. Он вгрызается в стан враждебных армий резцами массированных бомбардировок и растирает их в порошок молярами своих танков. Если резцы, передовые отряды, притупились, если моляры бомбардировок действуют недостаточно успешно для того, чтобы перемолоть врага в кашу, тогда он пропал. Все, что он способен предпринять, это вцепиться зубами, не давая проходу.

 Существенная задача его метода состоит в том, чтобы раскалывать целое - например, нации - при помощи пятой колонны. Идея заключается в том, чтобы, с одной стороны, объединить всех членов пятой колонны в единый крепкий кулак, подогревая их общее недовольство и ненависть, делая упор на внутригрупповых отношениях между ними и выставляя себя единственным спасителем. С другой стороны, он побуждает их учиться разрушать, что, в свою очередь, усиливает сплоченность пятой колонны. Чем больше орального недоразвития (например, недостаток умения рассуждать самому или зависимость от Церкви и Государства), с которым он сталкивается, тем проще ему оказывается найти подходящих людей, которые бы в него "верили".

 \* \* \*

 Преимущество Гитлера состоит единственно в сознательной эксплуатации феномена границ Эго. Границы, конечно же, образуются повсеместно и варьируют от трещины, которая, особенно во время избирательной кампании, раскалывает американское общество, до личностей с расщепленным сознанием.

 Если футбольная команда не направляет свою агрессию в соревновательное русло, а других привлекательных сторон для объединения ее членов не имеется, команда либо развалится, либо, на худой конец, распадется на части. Люди с определенным взаимным сродством стянутся вместе и образуют клики. Они начнуть мучить друг друга, спорить по мелочам, и в итоге, буде не представится возможности восстановить общность за пределами границы, они передерутся. Результатом окажется раскол или даже разобщение.

 В случае разобщения враждебность исчезнет, но лишь при том условии, что прекратятся всякие контакты. Границы с их @/# функциями возникают только там, где еще сохранился хоть какой-то контакт.

 Когда имеется раскол и контакт одновременно, всегда будет задействована одна из функций границы: либо в виде неприкрытой или тайной враждебности, либо, в качестве подавленного стремления к воссоединению посредством идентификации, как скрытое дружелюбие или любовь. Зона контакта в данных случаях совпадает с зоной конфликта. "Для ссоры необходимы двое."

 Раскол между индивидом и обществом представлен случаем помещенного в тюрьму преступника, чья изоляции обрела материализованную форму тюремной решетки. Дружественное отношение с каждой стороны (помилование и раскаяние соответственно) может устранить разобщение и восстановить контакт. Но феномен контакта не перманентен; он основывается на переживании воссоединения и будет заменен конфлюэнцией, как только бывший "преступник" снова окажется признанным обществом.

 В случае преступника раскол освящен обществом, но и отдельный индивид способен к продуцированию такого рода расколов. Жажда одиночества устанавливает границу в качестве переходной фазы, тогда как мизантропия или генерализованная идея преследования ведут к более устойчивой изоляции. Политическое убеждение, отличное от мнения большинства, способно создать новую партию; новая вера создает новую секту.

 С тем чтобы избежать конфликтов, остаться в среде общества или другого целостного образования, индивид отторгает те части своей личности, которые способны привести его к конфликтам с его окружением. Уклонение от внешних конфликтов приводит, однако, к образованию внутренних. Недаром психоанализ снова и снова подчеркивает этот факт.

 Ребенку ужасно хочется иметь определенную игрушку. Он не получает ее, но знает, что ее можно купить за деньги, лежащие в папином кармане. Он знает, что если он возьмет эти деньги, то это повлечет за собой серьезный конфликт с отцом, который говорит, что красть грешно и что за это наказывают. Идентифицировав себя с авторитетным высказыварнием отца, он должен отторгнуть от себя - подавить -- свое желание. Ему придется уничтожить его либо с помощью изъявления покорности и плача, либо отбрасыванием его за пределы Эго, подавляя или проецируя его. Подавление достигается посредством ретрофлексирования агрессии, которая была первоначально направлена против фрустрирующего отца, а теперь направляется против своего собственного желания. Проекция с помощью другого и более сложного процесса восстанавливает гармонию между ним и отцом, однако, за счет разрушения гармонии внутри себя самого.

 Целостность требует внутреннего спокойствия. Внутренний конфликт проииворечит самой сущности холизма. Фрейд однажды сказал, что внутриличностный конфликт напоминает ссору двух слуг, спорящих весь день напролет: сколько каждому из них следует работать? Если раскол существует внутри личности (например, между совестью и инстинктами), Эго может либо оказаться враждебным по отношению к инстинктам и одобрять совесть (задержка), либо наоборот (вызывающее поведение).

 В нижеследующем примере убийства может быть показано, как одно и то же действие может вызывать различные реакции, оценки и даже конфликты и как разнообразные реакции зависят от вида идентификации:

 (1) Некто застрелил своего соседа. Общество или тот, кто его представляет, государственный обвинитель, который идентифицирует себя с жертвой, называет это убийством и требует наказания. (2) Некто застрелил своего проивника на войне. Общество идентифицирует себя с солдатом, жертва на этот раз оказывается за границами идентификации. Солдат может быть представлен к награде. (3) То же самое,что и (1), но здесь судья, узнав, что наш "убийца" был глубоко оскорблен соседом, может начать симпатизировать обвиняемому. Вследствие идентификации с убийцей и убитым одновременно, судья оказывается в ситуации конфликта вокруг вины обвиняемого. (4) То же, что и (2), но Супер-Эго солдата придерживается догмата о том, что убийство - это основной грех. В результате идентификации он также будет находиться в ситуации конфликта с требованиями своей страны и своей совести.

 В (3) судья говорит: "Я осуждаю вас" и "Я не осуждаю вас". В (4) солдат чувствует: "Я должен убить" и "Я не должен убивать". Такого рода двойные идентификации непереносимы для организма. Требуется принять решение. От одной из идентификаций следует отказаться. По сути, лишь через понимание возможности отказа от идентификаций как от нежелательных и опасных и их отторжения мы можем ухватить верное значение Эго и его развития в качестве отборщика и цензора.

 Идентификация с потребностями организма исходно не требует затраты усилий, а отторжение требует. Чем теснее связано желание с организмическими нуждами, тем тяжелее проходит отторжение, когда этого требует социальная обстановка. Большинство из нас почувствовало, как трудно бывает отогнать от себя нездоровое любопытство, возникающее при рассматривании уродов. Несмотря на все попытки отвернуть взгляд, снова и снова обнаруживаешь, что смотришь туда, куда не надо. Если почти невозможно уже отказаться от такого нездорового любопытства или неприятной привычки вроде тика или заикания, насколько труднее окажется процесс отторжения действительно мощного импульса. "Прекратишь ли ты, если я дам тебе конфетку?"

 Ранее я упоминал, что в функции идентификации заключено ядро "свободной воли", которая возникает в действительности, как только в результате процесса перестройки ("переобуславливания" - "reconditioning", прим. пер.) мы заменям "хорошее" и "плохое" на "идентификацию" и "отчуждение" соответственно. Идентифицировав себя с определенными методами, мы называем их "правильными" и отторгаем другие, называя их "неправильными". Данное "чувство" правильности и неправильности зачастую обманчиво, поскольку знакомое и привычное воспринимается как правильное, а странное и непривычное - как неправильное. Ф.М. Алекзандер провел блестящее исследование тех трудностей, с которыми сталкиваешься в процессе перестройки.

 Подобное принятие знакомого отношения за "правильное" ежедневно встречается при анализе. Многие аналитики рассматривают это как недостаточное проникновение пациента в суть своей болезни. Такой упрек совершенно необоснован. Биологически верное отношение может подвергнуться отчуждению до такой степени, что пациент окажется более неспособен увидеть в нем нечто природное. Его сопротивление есть идентификация с определенными идеологическими требованиями, которые он воспринимает не как подверженную изменениям идентификацию, а как непреложно "правильные" взгляды.

 Анализ симптома может высветить значение отказа и показать, как необходима мобилизация функций Эго для восстановлнеия здорового функционирования личности в целом.

 Миссис А. страдает от головной боли после того, как подруга оскорбила ее. Она не сознает, что головную боль создает себе сама, и не желает принимать за это ответственность; она скорее станет сваливать вину на свой организм, склонность к головным болям или на невнимательную подругу. Психоанализ также освобождает ее от ответственности, находя причину в преобразованной энергии либидо. Если бы она приняла больше ответственности за головную боль (и меньше аспирина) и знала бы точно, что сама виновата в ее возникновении, она могла бы решить больше не допускать подобной ситуации.

 Она говорит,, что после того, как подруга оскорбила ее, ей хотелось плакать, но она не проронила ни единой слезинки. Похоже, что плач преобразовался в головную боль. Но поскольку я не могу представить себе, каким образом подавленное либидо могло превратиться в головную боль, то я не могу принять такого превращения. Всякий колдовской трюк может получить рациональное объяснение. Идентифицировав себя с достоинством и гордостью, она оказалась неспособна идентифицировать себя с биологической потребностью искать облегчения в плаче, поэтому она напрягла мышцы глаз и горла, чтобы остановить слезы. Сильное мышечное напряжение приводит к боли; сжатие черепных мускулов чревато головной болью. Кто угодно может убидиться в таком "продуцировании боли", изо всей силы сжав кулак.

 Вернемся к пациенту: без растворения Эго-конгломерации (в данном случае, постоянных сокращений мышц) она не сможет поддаться порыву поплакать и овладеть адекватными функциями Эго, т.е. идентификациями с актуальными потребностями. Ее головная боль сигнализирует о незавершенной ситуации; она не в состоянии завершить это, избавиться от чувства обиды, поскольку совершенно нерасположена вести себя свободно.

 В этом нерасположении ей содействует ее сенсомоторная система.

 --------------

Част 2 Глава10

 ПРОЕКЦИЯ

 Построив с помощью существующей аналитической литературы ясную картину происхождения интроекции, мы все еще находимся в неведении относительно генезиса проекции.

 Существует предварительная стадия проекции, для которой, по моим сведениям, еще не было придумано название. Часто можно наблюдать, как ребенок вышвыривает куклу из коляски. Эта кукла заменяет самого ребенка: "Я хочу быть там, где сейчас кукла." Эта эмоциональная (ex-movere) стадия дифференцируется позднее на экспрессию и проекцию. Здоровый психический метаболизм требует развития в сторону экспрессии, а не проекции. Здоровый характер выражает свои эмоции и идеи, параноидальный характер проецирует их.

 Важность экспрессии вряд ли можно переоценить, если помнить о двух фактах:

 (1) Неверно говорить о подавлении инстинктов. Инстинкты не могут быть подавлены - могут подавляться только их проявления.

 (2) Наряду с торможением проявлений инстинктов (главным образом в действиях) каждый невроз чинит препятствия самовыражению (главным образом в вербальной сфере). Экспрессия заменяется лицедейством, вещанием в духе телепередач, лицемерием, застенчивостью и проекцией.

 Подлинное выражение чувств - дело непроизвольное; оно идет "от сердца", но формируется сознательно. Всякий художник - изобретатель, находящий средства и способы, порою новые пути, самовыражения.

 Проекция - по сути бессознательное явление. Проецирующий человек не способен удовлетворительно отличить внешний мир от внутреннего. Он визуализирует во внешнем мире те части своей собственной личности, с которыми отказывается себя идентифицировать. Организм переживает их как находящиеся за границами Эго и ведет себя агрессивно.

 Чувство вины - вещь неприятная; вследствие этого дети и взрослые с недостаточно развитым чувством ответственности склонны проецировать любые предвосхищаемые обвинения на кого-либо другого. Ребенок, ударившийся о кресло, винит в этом "противное " кресло. Взрослый мужчина, загубивший свой бизнес, способен переложить ответственность на "тяжелые времена" или "судьбу" - какой-нибудь козел отпущения или недоброжелатель всегда под рукой.

 Такие проекции вины дают преимущество временной передышки, но лишают личность Эго-функций контакта, идентификации и ответственности.

 Подвергая анализу пациентов, проходивших ранее лечение у других аналитиков, я заметил, что у некоторых из них наблюдалось необычайно много проекций. Подавленные частицы их личностей попали в сознание, но пациенты не смирились с фактами и функциями, вынесенными на поверхность. Они были плохими "жевунами", и им так и не удавалось усвоить высвобожденный материал. Данный материал был напрямую выброшен из Бессознательного в окружающий мир, минуя границы Эго. В одном случае такой пациент спроецировал свои сексуальны импульсы на друзей почти развил в себе манию преследования. Другой проецировал на мир свою агрессию и в результате стал намного более боязливым. Высвобождение подавленного материала без его ассимиляции в обоих случаях привело к тому, что пациенты попали из огня да в полымя.

 Одна мамаша рассказала мне, что ее ребенку приснился кошмар. Он проснулся, крича, что его хочет укусить какая-то собака. Я обнаружил, что его попытка поиграть с матерью в "собачку" и "съесть" ее встретила суровый отпор: ему сказали, что он негодный мальчишка. Я не пытался объяснить ребенку значение собаки как тотемного животного и ее роль в Эдиповом комплексе; я просто счел само собой разумеющимся, что ребенок спроецировал фрустрированную агрессию на собаку из сновидения. Тем самым его активная роль "кусаки" была заменена на страх быть укушенным. Я посоветовал матери поощрять как игру в "собачку", так и сыновнюю агрессию. Кошмар больше не повторялся.

 Человек склонный к проекции напоминает мне того, кто сидит в доме с зеркальными стенами. Куда бы он ни посмотрел, ему кажется, что он видит сквозь стекло мир, тогда как на самом деле перед ним предстают лишь отвергнутые частицы его личности.

 За исключением сновидений и вполне сформировавшегося психоза, всегда можно обнаружить тенденцию использовать в качестве экрана или приемного резервуара для проекции адекватный объект. Ребенок, переживший кошмар, развил бы у себя кинофобию (боязнь собак), если бы ему не удалось вновь обрести первоначальную агрессивность. Страх перед нацией-агрессором увеличивается настолько, насколько жертва агрессии проецирует ее на нее, и снижается до реального уровня, когда жертва не поддается на запугивания и использует свою собственную агрессивность.

 Внешний мир, однако, не всегда служит в качестве экрана для проекций; они могут иметь место также и в пределах самой личности. Существуют люди, чья строгая совесть не может быть объяснена единственно интроекцией. Родители, которые, согласно теории интроекции, воскресают в личности под видом совести, могут в действительности быть какими угодно, только не строгими. В одном из исследованных мною случаев родители оказались чрезвычайно сочувствующими людьми, убившими агрессивность в ребенке добротой. Этот пациент страдал от жестоких упреков совести и сильного чувства вины. Он спроецировал свою агрессию - склонность к упрекам - на свою совесть, из-за чего сам чувствовал, что она нападает на него. Как только ему удалось стать открыто агрессивным, совесть ослабила свою хватку, а чувство вины исчезло. Вылечиться от чрезмерно строгой совести можно только когда обвинения себя заменяются на подходы к предмету.

 Русские "святые", описанные в советской литературе, усиливали чувство вины через обуздание агрессивности и отказ от греха. С другой стороны, ребенок может иметь совершенно нетерпимых родителей, но если он поддерживает свой боевой дух и не проецирует собственную агрессию на родителей или свою совесть, он сохранит душевное здоровье.

 Проекции могут относиться к самым неожиданным объектам и ситуациям.

Один из моих пациентов большую часть времени проводил в тревоге по поводу своих гениталий и тех ощущений, которые в них возникали. Он часто представлял себе, что его пенис исчезал в животе, что это как-то не совсем по-мужски или что это доказывает его слабость. С любой темы в разговоре он всегда сворачивал на тему своего пениса. Анализ его генитальных и оральных проблем принес облегчение, но не разрешение их. Тогда до меня внезапно дошло, что его функции Эго сводились к жалобам и редким периодам плаксивости и раздражения. Куда подевались остальные черты его личности? Они были спроецированы на пенис. Он не думал, что избегает определенных ситуаций,но в подобных случаях ощущал, что его пенис исчезает в

животе. Он не чувствовал себя слабым, слабыми были его гениталии. Вместо того, чтобы попытаться преодолеть однообразие своей жизни, он постоянно старался вызвать новые ощущения в своем пенисе.

 Подобный случай вне сомнения является исключительным. То, что мы видим достаточно часто, это проекция на прошлое. Вместо того, чтобы выражать эмоцию, вызванную актуальной ситуацией, пациент воскрешает воспоминание. Вместо того, чтобы сказать аналитику: "Вы говорите много чепухи," он с видимым безразличием внезапно припоминает один случай, когда он обрушился с нападками на своего приятеля за то, что тот "говорил много чепухи." Подобного рода игнорирование проекции на прошлое помогает психоанализу с одной стороны поддерживать догму о крайней важности прошлого, а с другой - мешает прояснению сути существующих в данный момент конфликтов.

 Обычно нежелательный материал всецело проецируется на внешний мир. Порою обнаружить проекции оказывается действительно очень сложно; например, в случае с невротической потребностью в любви, явлением, всегда являвшимся камнем преткновения для аналитической теории и практики. Карен Хорни осознала, насколько важна роль, которую данная черта характера играет у невротика в наше время, и я уже объяснил, что эта потребность не может быть удовлетворена, поскольку любовь, будучи предложенной, фактически не принимается и не ассимилируется.

 Психоанализ и индивидуальная психология (Адлер) выдвигают догмат, гласящий, что невротик остается более или менее инфантильным. Потребность в любви, конечно, имеется у всякого ребенка, а неспособность любить часто является характерной чертой невротика; но способность любить ни в коей мере не принадлежит одним взрослым. Ребенок любит и ненавидит с такой силой, какой взрослые могут лишь позавидовать. Трагедия невротика не в том, что он так и не смог научиться любить и не в том, что он регрессировал до инфантильного состояния; она происходит от задержки, торможения любви и еще более от неспособности ее выразить. Когда за несчастной любовью следует разочарование, это болезненное переживание заставляет его стараться не следовать своим эмоциям. Дело обстоит так, будто он решил: "Пусть другие занимаются любовью; я больше не стану рисковать." Однако, всякий раз, когда он возбуждает в ком-то любовь, ситуация вновь становится опасной; он испытывает соблазн ответить любовью на любовь, но стыдится показаться смешным или романтичным. Он боится, что кто-то получит над ним преимущество или что ему придется выслушивать упреки. Если же, вдобавок, у него оральный характер, жажда любви совпадает у него с его основной потребностью.

 Невротик проецирует (сдерживаемую) любовь и в результате (в своих ожиданиях и фантазиях) он вызывает видения, в которых к нему испытывают как раз те самые нежные чувства, которые он в себе подавляет. Другими словами, он страдает не от неспособности любить, а от торможения - от страха полюбить слишком сильно.

 Как и невротическая «потребность в любви», так и другой симптом, считающийся в классическом психоанализе невротическим симптомом номер один, опирается на проекцию. Я говорю о комплексе кастрации, который основывается на страхе, что гениталии могут быть полностью или частично уничтожены. Чтобы доказать существование подобного комплекса, фрейдисты интерпретируют каждую часть человеческого тела как пенис. Даже материнское требование к ребенку пользоваться горшком истолковывается ими как кастрация. Психоанализ, однако, упускает из виду тот важнейший факт, что при всем многообразии так называемых заменителей пениса только один фактор остается постоянным, а именно повреждение; всякое дисциплинирующее обучение угрожает причинить, а порою и причиняет вред чему-то, будь то пенис, глаза, ягодицы, мозг или гордость. Возобновляющийся страх повреждения у невротика не может быть излечен втискиванием всевозможных символов пениса в комплекс кастрации, но скорее избавлением его от проекций невротической агрессии, от не нашедшего себе выражения желания угрожать и причинять вред.

 Молодой человек с сильной, хотя несчастливой, материнской фиксацией, признался, что избегает полового сношения из-за страха, что с его пенисом может что-то случиться во влагалище. Его сны показали, что он испытывал страх перед vagina dentata ("зубастым влагалищем"). Женские гениталии представлялись ему чем-то вроде акулы, которая откусит его пенис. Очевидно, это был недвусмысленный комплекс кастрации. Он был художником и испытывал необычайное отвращение к любым отзывам о своих работах из-за острых критических укусов, которые могли в них содержаться. Он избегал всего, что угрожало его пенису и его нарциссизму.

 Дальнейшее исследование симптомов принесло разгадку его невроза: он вряд ли когда-либо пользовался передними зубами и боялся обидеть даже муху -

два феномена, часто встречающиеся вместе. Кусание и причинение боли были спроецированы, но не только на влагалище, так что страх боли распространялся не только на пенис. На мой взгляд, считать, что пенис - это единственный и более того, первичный объект, - весьма сомнительное решение и означает принимать симптом за причину. Даже если такого рода невротика можно было бы убедить, что влагалище не представляет никакой опасности, его проблемы не закончились бы на этом, поскольку комплекс кастрации не является центральным пунктом его невроза; это всего лишь еще один результат проецирования агрессивности. Он может приобрести половую потенцию, но страх ущерба (например, его престижу) тем не менее способен сохраниться, и он просто-напросто займется поиском очередного экрана для своих проекций. Робость нашего пациента прошла, когда он научился пользоваться своей агрессивностью, вгрызаться, получать от жизни то, что ему причиталось. В ходе лечения я услышал с его стороны острейшую критику.

 Проекции - это галлюцинации в самом строгом смысле этого слова. Кошмар мальчика являлся подобной проективной галлюцинацией, которая занимает место центрального симптома при настоящей паранойе. В тех случаях, когда у человека остается достаточно чувства реальности, галлюцинации рационализируются; здесь мы можем говорить о паранояльном характере. Типичным является поиск "обстоятельств", чего-то реального, что могло бы убедить параноика, что он не галлюцинирует. Болезненно ревнивый муж, например, устроит засаду и попытается поймать свою жену в капкан, чтобы уличить ее в том, что она улыбается кому-то еще; и если это происходит, он истолковывает ее улыбку в соответствии с заранее обдуманными идеями ревности.

 Одного человека преследовал страх, что однажды он будет убит свалившейся с крыши черепицей. Он старался не ходить вдоль домов и, забредая на проезжую часть, испытывал повышенный риск быть задавленным машиной. Его, естественно, невозможно было убедить в том, что его шансы быть убитым черепицей составляют один к миллиону. Однажды он принес мне газетную вырезку и с триумфальным видом показал, что какой-то человек был убит черепицей: "Вы видите, я был прав; такие вещи действительно случаются." Он искал "доказательства" и нашел-таки одно в конце концов. Его страх растворился после того, как он избавился от проекции своего специфического желания высовываться из окна и кидать камни в тех, кто поступил с ним "несправедливо."

 Более легкие случаи параноидного характера отличаются определенной избирательностью, которая подчеркивает некоторые характерные черты личности и игнорирует другие. Подвергшиеся нападению черты относятся к проекциям, к отчужденным чертам параноидной личности. Проекции, таким образом, являются очень удобным средством для того, чтобы избегать решения проблем, возникающих при амбивалентном отношении. Проецируя свое собственное враждебное отношение, легко быть терпимым. Разве не заслуживает такой человек, чтобы его похлопали по плечу за то, что он - такой хороший, а мир вокруг - такой плохой?

 Так как для организмической концепции не достаточно исследования чисто психологических аспектов, мы можем попытаться найти, какие телесные процессы соответствуют процессу проецирования.

Прим 3 Ревность всегда происходит из невыраженых, проецированных желаний.

Часть2 ГЛАВА 11

ПСЕВДОМЕТАБОЛИЗМ

ПАРАНОИДНОЙ ЛИЧНОСТИ

 Два рисунка могут в простой форме продемонстрировать работу пищеварительного тракта: Рис. 1 показывает здоровый пищевой метаболизм; Рис. 2 - патологическое явление, напоминающее метаболизм, но им не являющееся, которое может быть названо псевдометаболизмом.

 Пищеварительный тракт представляет из себя кожу, отделяющую организм от внешнего мира (подобно эпидермису). Пока пища находится внутри тракта и не проникла сквозь его стенки, она все еще изолирована от организма. В каком-то смысле она остается частью окружающего мира, подобно кислороду в легких перед тем, как он всасывается в альвеолах. И кислород, и пища становятся частью организма лишь после всасывания.

 Без надлежащей обработки (пережевывание и.т.д.) пища не становится усвояемой. Люди, которые недостаточно пережевывают пищу, могут обнаружить

в своем кале целые зерна кукурузы, ягоды и тому подобные вещи. Интроецированный материал остается вне организма и в последствие справедливо ощущается как нечто чуждое "Я", нечто, вызывающее дентальную агрессию или желание избавиться. Этот материал испражняется не в виде отходов, а в виде проекции. Он исчезает не из мира проецирующего человека, а только из его личности.

 Под влиянием сопротивления здоровые процессы принятия пищи и дефекации часто превращаются в патологические состояния интроекции и проекции; с помощью сенсорных сопротивлений (гипоестезия) ротовое и анальное отверстия становятся зонами конфлюэнции, вместо того, чтобы регулировать коммуникации.

 Когда я впервые натолкнулся на случаи, в которых пациент не принимал, а проецировал материал, высвобожденный из Бессознательного психоанализом, я попытался разгадать, каким образом этот материал мог выскользнуть наружу без контакта с Эго, без осведомленности пациента об этом процессе. Решением загадки оказалась структурная идентичность телесных и душевных процессов. Во всех этих случаях у пациентов имелась анестезия, нечувствительность ануса. Таким образом, аналитический материал, также как и фекалии, не профильтровывался (используя терминологию Федерна) сквозь границы Эго; или, как бы я предпочел сказать, Эго не существовало, не функционировало. Поскольку между организмом и средой существовала конфлюэнция, не замечалось что части личности покидали организм.

 Одно из следствий анестезии зачастую простирается далеко за пределы прямой кишки. Это чувство, что потребность в дефекации существенно понижена, и неуверенность, которая проявляется по большей части в постоянном напряжении сжимающих мышц ануса и хроническом запоре. Контроль за дефекацией происходит не биологическим путем; анус, в целях безопасности, жестко закрыт; дефекация форсируется, и часто образуются геммороидальные шишки. Не чувствуется прохождение фекалий через анус; этот процесс протекает без соответствующих ощущений. Дефекация сопровождается не полной осознанностью, а блужданием мыслей - порою даже чем-то вроде транса.

 Здоровый организм ассимилирует физическую и духовную пищу и превращает ее в энергию, которая находят себе применение в деятельности; эта энергия проявляется в работе и эмоциях. Негодный материал выбрасывается в качестве отходов и в разрядке; его выражают, но не проецируют.

 При псевдометаболизме взятый внутрь материал недостаточно ассимилируется, проходит сквозь личность и выходит наружу более или менее неиспользованным, унося с собой свою энергию. Она выскальзывает наружу, не выполнив свою задачу внутри организма. Если материал только лишь выбрасывается из организма как отходы, ущерб, причиненный организму, можно возместить. Потеря может быть в значительной степени компенсирована увеличением объема пищи. ("Интроектор" жаден, и определенное количество поглощенной пищи всегда достигает тканей, несмотря на недостаточное разрушение ее во рту.) Получается, однако, что в той степени, в какой могучий пищеварительный инстинкт остается неудовлетворенным, организм стремится восстановить вещество, из которого он сам состоит. На примитивном уровне, мы сталкиваемся с этой тенденцией в случае копрофагической перверсии, на более высоком - в случае агрессивности параноика по отношению к своим проекциям.

 \* \* \*

 Для того, чтобы понять патологию псевдометаболизма (особенно парадоксальную тенденцию параноидного характера быть одновременно и очарованным своими проекциями, и относиться к ним враждебно), необходимо подчеркнуть ту роль, которую в данном процессе играет подавленное отвращение. Интроекция идентична пище, слишком быстро проходящей через оральную зону. Если бы определенный продукт был распробован, это вызвало бы отвращение и рвоту; чтобы избежать этого, пища быстро проглатывается, а отвращение подавляется. Результатом является общая оральная анестезия и, в точности как в анусе, создается зона конфлюэнции. (Такая оральная анестезия

была долгое время известна в медицине в качестве истерического симптома.) Как только цензора - вкус и чувство пищи - лишают голоса, не остается никакого различения, разборчивости. Все заглатывается без разбора как физически (пища), так и психически (знания). Бок о бок с недостаточной разборчивостью идет недостаточная сосредоточенность - блуждание мыслей и другие неврастенические симптомы.

 Если мы станем рассматривать подавленные воспоминания как скопление непереваренных кусочков, мы увидим два пути избавления от них: ассимиляцию или выброс. Чтобы быть ассимилированным, материал должен оказаться вновь пережеванным, а для того, чтобы его можно было заново пережевать, его надо извергнуть наружу. Отвращение является эмоциональным компонентом рвоты. Если этот непереваренный материал не извергнуть в виде рвоты (не повторить), он направляется в противоположном направлении, на выброс.

 Выброс не ощущается как отделение, так как благодаря анальной анестезии образовалась конфлюэнция: выброс превращается в проекцию. Организм продолжает атаковать и разрушать недавно спроецированный материал, который закрепляется за определенными объектами внешнего мира. Когда эти объекты становятся "фигурами", организм отвечает на их появление агрессией : враждебностью, мстительностью и преследованием.

 Такого рода паранояльное преследование - весьма замечательный феномен. Оно является попыткой установить границу Эго, которой не существовало в момент проецирования. Но эта попытка обречена на неудачу, поскольку параноик желает атаковать материал, являющийся частью его самого, обращаясь с ним так, будто он принадлежит внешнему миру. Он не может оставить "проекцию" в покое, так как его агрессия в основе своей имеет пищеварительную природу. Однако, поскольку данная агрессия не применяется подобно дентальной агрессии, разрушение безуспешно ведет лишь к повторной интроекции. Переваривание и повторное переваривание остаются незавершенными, противник поглощен, но не ассимилирован, он проецируется затем вновь и воспринимается как преследователь. И так далее, и так далее. Анестезия как ротового, так и анального отверстия приводит к потере осознанности: чувство пищи (смакование вкуса и понимание его структуры) и чувство дефекации перестают быть функциями Эго.

 Поскольку неассимилированный материал не просто выбрасывается и отвергается за ненадобностью, но и проецируется во внешний мир, в нем оказывается все больше и больше ранее спроецированного материала, который опять-таки остается не полностью переваренным. Возникает порочный круг, который приводит к тому, что паранояльная личность постепенно теряет контакт с реальным миром, изолируется от всего окружающего. Человек живет в "воображаемом" мире. Обычно он не осознает этот факт благодаря тому, что неспособность рта и ануса управлять коммуникацией привела к конфлюэнции между ним и проецируемым миром, который он принимает за реальный.

 Следующий пример может послужить иллюстрацией к развитию цикла проекции/интроекции: Некий мальчик восхищен великим футболистом. Его воодушевление осмеивается, поэтому он подавляет его и проецирует свое восхищение на сестру, воображая ее поклонницей этого героя. Позднее он интроецирует героя и хочет, чтобы восхищались им самим. Чтобы завоевать восхищение он "выпендривается" и пускает в ход весь свой детский репертуар. Сестра отплачивала ему ворчанием и насмешками вместо восхищения. Мальчик становится застенчивым и втайне лелеет мечты о том, чтобы стать выдающимся спортсменом. Теперь он встал на путь превращения в невротика, но он все еще не параноик. Это, однако, может случиться, если он станет в то же время завидовать своему бывшему герою, который в его воображении превратился в соперника, и выражать недовольство его успехами. Если он затем начнет проецировать свою зависть и посредством этого приобретет уверенность в том, что мир завидует его (воображаемым) достоинствам, то поставит перегородку между собой и своим окружением; он притаится и станет молчаливым или наоборот - раздражительным и вспыльчивым. Основание паранояльного характера, возможно даже будущей паранойи, уже заложено.

 Я преднамеренно упростил паранояльный метаболизм. Существует намного больше зон, сквозь которые интроекции и проекции проникают в организм и покидают его, но та частота, с которой обнаруживается связь между расстройствами пищеварительной системы и паранояльные симптомами, настолько очевидна, что можно с уверенностью рассматривать псевдометаболизм в качестве первичного симптома.

 Среди прочих симптомов мы находим в половой сфере ревность и вуайеризм. Один молодой человек был слишком скромен для того, чтобы вступить в половое сношение со своей невестой, и проецировал свои мысли на приятеля, к которому стал ее ревновать. Нетрудно было показать ему, что он визуализировал именно то, что ему не удавалось выразить как собственное желание. Повторная идентификация быстро прояснила ситуацию.

 С другим пациентом дело обстояло не так просто. Здесь процесс зашел дальше. Этот человек был женат, и после проецирования он интроецировал своего воображаемого соперника. Во время полового акта он вел себя так, как будто он был другим человеком. Не согласуясь со своими биологическими потребностями, он вместо этого сосредотачивался на спектакле, где он изображал своего друга. Контакт с женой был недостаточен: половой акт не приносил удовлетворения и оставался по сути своей незавершенным. Это только подстегивало проекции и интроекции в их следовании по порочному кругу.

 В другом случае недостаточное чувство пениса создало конфлюэнцию. На этот раз пенис проецировался на женщин, и начинается пожизнененный поиск женщины с пенисом. Здесь налицо настоящий комплекс кастрации или, скорее, галлюцинаторная кастрация, имеющая отношение к отсутствию адекватных ощущений.

 Ранее мы уже имели дело с иным аспектом комплекса кастрации: а именно,

с тем, что проецированная агрессия рождает страх за какую-то часть себя (например, пенис). Существует, однако, одна жалоба, которую психоанализ также относит к комплексу кастрации, но которая не может быть объяснена проецированной агрессией. Многие мужчины верят, что потеря семени делает их слабыми или больными; другие живут в постоянном страхе потери денег и нищеты. Если какая-нибудь деятельность проецируется, Эго ощущает себя пассивным; в случае проецируемой агрессии оно чувствует, что на него нападают. Однако, потеря энергии ощущается как функция самого организма, а не как результат нападения.

 Проецирующий человек действительно теряет энергию вместо того, чтобы использовать и выражать ее. В вышеприведенном примере мальчик вместо того, чтобы испытывать восторг (а с ним и острую радость жизни), пускается во все тяжкие для того, чтобы заставить людей восторгаться собственной персоной. Проецируя свой восторг, он теряет его; это становится первым шагом к ослаблению личности.

 Один пациент, обладающий паранояльным характером, пожаловался мне, что несмотря на пониженную сексуальную активность, он испытывает постоянную потерю энергии. Он страдал от преждевременного семяизвержения. Он проецировал свое семя, едва ощущая разрядку и ничего не испытывал даже приближаясь к настоящему оргазму. Вместо временной конфлюэнции его личности с женой, вместо единения, которое характеризует половой акт, всегда существовало половое перевозбуждение, но не личный контакт.

 Верно, что в момент оргазма, возникает конфлюэнция, такое слияние мужчины и женщины в одно целое, при котором индивидуальность и окружающий мир перестают существовать. Но эта конфлюэнция есть высшая точка на повышающейся кривой личного, кожного и, наконец, генитального контакта. Переход феномена контакта/изоляции в конфлюэнцию переживается как сильное

чувство удовлетворения.

 Люди с преждевременным семяизвержением характеризуются неразвитой зоной контакта и слабыми функциями Эго. Их возможности для генитального контакта так же малы, как ослаблена их способность к контакту с пищей. Также как они требуют немедленного перетекания молока безо всяких усилий, они позволяют своему семени вытекать, не создавая границы контакта и не пропуская его через нее, к примеру, без переживания удовлетворения. Преждевременное семяизвержение - это характеристика человека, неспособного к сосредоточенному усилию. Усилие проецируется, и ожидается, что оно будет произведено не самим субъектом, а кем-то еще. Такие случаи кажутся проявлением либо инфантильности - зависимости от заменяющего мать, либо начальственной позиции, предполагающей наличие наемных рабочих и слуг, выполняющих за них работу. В обоих случаях (порою они встречаются вместе у одного и того же человека) крах наступает тогда, когда им приходится самим вставать на ноги.

 В примере с преждевременным семяизвержением специфическое усилие проецировалось, а единственным видом личностной экспрессии оставалось неспецифическое возбуждение (раздражение). Бывает и противоположный случай: фригидная личность проецирует свое возбуждение и, в то же время, с чрезвычайно сосредоточенно прилагает бесплодные ("пустышечные") усилия. В сексуальной сфере эти фригидные типы избегают необходимой разрядки и выражения сильного возбуждения, но в то же время делают все, чтобы возбудить своего партнера. Сами они остаются пустыми, неудовлетворенными, разочарованными или, в лучшем случае, довольствуются жалким заменителем, садистским удовольствием от сознания достигнутой цели возбуждения партнера, в то время как сами они остались бесстрастными. Их фригидность является фортификационным сооружением, через которое они стараются проникнуть, но вознаграждение, которое достается им в сексуальном, равно как и в оральном плане, столь же недостаточно, как и в случае с преждевременным семяизвержением. Они выматываются до такой степени, что после полового акта чувствуют себя не счастливыми, а только истощенными. При обоих типах нарушений: преждевременной и задержанной эякуляции, никогда не происходит завершения ситуации и организм не достигает требуемого равновесия.

 Невротик со своей неутолимой жаждой любви и восхищения находится в такой же ситуации. Даже когда он получает вожделенную любовь, он не испытывает ожидаемого удовлетворения. Его псевдометаболизм обычно достаточно прост; он жаден до получения справедливой оценки, но когда он получает ее (в виде критического или благоприятного отзыва), он либо отвергает, либо интроецирует, неразборчиво проглатывает ее. Он не извлекает для себя пользы из этого подарка, не ассимилирует, но проецирует оценку и продолжает двигаться по порочному кругу. Потеря энергии за счет проецирования, то есть за счет недостаточной ассимиляции, приводит к атрофии личности у человека с паранояльным характером.

Часть 2 Глава12

КОМПЛЕКС

"МЕГАЛОМАНИИ-ИЗГОЙСТВА"

Так как при паранояльном характере различные циклы интроекции/проекции протекают одновременно, в целях анализа они должны быть изолированы. Один из этих циклов заслуживает особого интереса. Он присутствует у всякого параноика и, в более мягкой форме, в повседневной жизни. Подходящим названием для этого цикла было бы "комплекс мегаломании-изгойства", или, используя более привычное выражение, комплекс превосходства-неполноценности. Одна его половина - комплекс неполноценности - стала любимицей публики номер один.

 В то время как А.Адлер, отец "чувства неполноценности", утверждает, что их источником является полученная в детстве травма, основанная на некоторой физической неполноценности, В.Райх видит в нем симптом импотенции. Оба они, однако, упускают из виду тот факт, что чувства неполноценности появляются в ситуациях, когда высокомерные и им подобные люди не справляются с поддержанием своего положения превосходства.

 В этой главе я намереваюсь описать особую связь, возникающую между чувством неполноценности и специфическим видом оценки, происходящей из оценивания фекалий. Те, кто наиболее сильно страдают от чувства неполноценности, ощущают себя изгоями, отверженными всем миром. В другое время у них появляется высокомерие: мегаломанические фантазии (часто скрывающиеся в мечтах), в которых они видят себя королями, вождями, лучшими игроками в крикет и т.д., и получают право смотреть на товарищей сверху вниз. При подлинной паранойе эти фантазии становятся убеждениями.

 Мы имели дело с одной из причин подобных фантазий, проекциями, превращающими восхищение в навязчивую жажду восхищения со стороны других. Даже если это желание не может исполниться, воображаемое претворение его в жизнь обнаруживает нарцисстическую цель и выгоду, а именно - быть "царем горы"(собакой сверху), быть лучше всех, сильнее или красивее других, или, по крайней мере, лучше соперника. Оказавшись наверху, мечтатель может презирать и осуждать мир, смотря на ближних сверху вниз. Один мальчик мечтал, чтобы его отец - личность весьма внушительная - стал гномиком.

 И снова тот же порочный круг: "Чем выше заберешься, тем больнее падать." Презрение проецируется на других, и мечтатель чувствует себя презираемым, отверженным - изгоем. Вскоре он интроецирует презирающего и начинает относиться к другим как к изгоям.

 Ретрофлексия является усложнением данного цикла, о котором стоит упомянуть: в некоторых случаях периоды мегаломании и "изгойства" совпадают; личность параноика тогда раскалывается надвое; он ретрофлексирует свое презрение и презирает "себя" за свои отличительные особенности или действия; он является презирающим и презираемым одновременно. Чем сложнее ему принять свое истинное "Я", тем большее возникает искушение оправдаться, потребовав невозможного от себя и окружающих. В течение периода проекции он воображает, что к нему постоянно предъявляются некие требования. Одна из моих пациенток не способна была вынести и часа, если он не был чем-то заполнен - она набивала делами распорядок дня точно так же, как набивала желудок; но как только она договаривалась о чем-нибудь, это становилось для нее обязанностью, долгом, невыполнение которого было для нее равносильно смерти.

 Часто можно встретить трудности в принятии комплиментов, добрых чувств, подарков и т.д. В периоды "изгойства" неспособность таких людей принимать знаки любви проецируется, они чувствуют себя непринимаемыми, недостойными и ничто не может убедить их в обратном. Если происходит ретрофлексия, они не могут принять себя такими, какие они есть. Им не нравится

исходящий от них запах, они не выносят собственного вида и так далее.

 Комплекс "мегаломании-изгойства" отличается от более широкого явления псевдометаболизма тем, что он оказывается заряжен оценками, более или менее похожими на общепринятое отношение к фекалиям. В психоаналитической интерпретации фекалии по большей части символизируют нечто ценное: ребенка (напоминание о ситуации рождения) или деньги (выражение через противоположное). Эти интерпретации могут быть верны, если речь идет о ребенке. В это время фекалии часто рассматриваются матерью и ребенком как подарок, но вскоре, в период приучения к чистоплотности, ребенок научается презирать их и интроецировать отвращение окружающих по отношению к ним.

 Для современного взрослого фекалии принимают недвусмысленное, символическое значение чего-то мерзкого, вызывающего отвращение, невыносимого, чего-то, что вообще не должно существовать. "Ты - комок грязи, кусок дерьма" - чрезвычайно обидное ругательство. Символика мерзостного, отвратительного, невыносимого лежит в основе чувства "изгойства" или неполноценности. В период интроекции - идентификации с фекалиями -паранояльная личность ощущает себя грязью; в период проекции - отчуждения - он превозносит себя и воспринимает мир как грязь.

 Дурной ("грязный") вкус, который параноики чувствуют во рту, это напоминание о фекальном происхождении интроекций, и они слишком усердствуют в том, чтобы рассматривать многие вещи и поступки как "дурной вкус". Изо рта может действительно раздаваться неприятный запах, так как по моим наблюдениям у каждой паранояльной личности наблюдаются нарушения пищеварительных функций. В случае желудочного невроза всегда можно ожидать появления сопутствующих паранояльных черт.

 Когда во время анализа паранояльная личность начинает воспринимать проекции как презираемые части себя, она испытывает отвращение и сильный позыв к рвоте. Это добрый знак. Он указывает на возрождение цензора и границ Эго. Проекции больше не интроецируются слепо. Когда вкус оказывается восстановлен, отвращение (вызванное фекальным происхождением проекций) всплывает на поверхность. Без повторного появления отвращения анализ любого пищеварительного или паранояльного невроза становится делом безнадежным.

 \* \* \*

 Психоанализ уже обнаружил, что в большинстве неврозов имеется психотическое ядро. Параноическое ядро в неврозе навязчивых состояний до сих пор рассматривалось как неподдающееся лечению. Это ядро, однако, может быть растворено, если уделить достаточно внимания его пищеварительному компоненту.

 Между паранояльным и обсессивным характером находятся всевозможные переходные формы; правда, имеются определенные различия, имеющие решающее значение. Паранояльные функции по большей части бессознательны, а функции Эго серьезно расстроены; при обсессивном процессе функции Эго выигрывают в количественном отношении (почти застывая при этом), проигрывая в качественном. Кроме того, при неврозе навязчивых состояний онемение играет куда менее значительную роль, и основным фактором является актуальное сознательное избегание контакта. Избавление от "чувства" загрязненности достигается путем стремления постоянно мыть руки и избегать контакта с грязью. Таким образом, чувство загрязненности проецируется куда в меньшей степени, нежели у параноика. В оральном отношении страдающего неврозом навязчивых состояний наблюдаются не такие полные, законченые интроекции (как в случае с параноиком), но избегание кусания и причинения боли становится более актуальным. Также наблюдается жесткость мускулов (главным образом, челюстных). Кажется, что страдающий неврозом навязчивых состояний старается при кусании избегать соприкосновения верхних и нижних резцов, обеспечивая тем самым оральную конфлюэнцию. В противоположность параноику он часто использует коренные зубы, но оказывается неспособен к "ровному разрезу"; он опасается причинять вред впрямую и аккумулирует громадное количество агрессии (негодования, чувства обиды). Как следствие, львиную долю его навязчивых мыслей занимают мысли о причинении боли и убийстве.

 Опасность, что эти фантазии об убийстве могут претвориться в жизнь, отсутствует на обсессивном краю шкалы промежуточных стадий, но повышается по мере приближения к паранояльному краю (ср. с превосходными очерками из жизни параноиков в фильме "Ярость в небесах" ("Rage in Heaven") и романе Кронина "Замок шляпного мастера" ("Hatter's Castle").

 Как неврозу навязчивых состояний, так и паранойе свойственно сильное стремление к конфлюэнции. Но параноик, в отличие от страдающего неврозом навязчивых состояний, не осознает этого; последний живет в постоянном страхе потери индивидуальности и самоконтроля. Он уходит от опасности соскальзывания в паранояльную конфлюэнцию благодаря установлению границ. Его защита, подобно Линии Мажино, страдает от недостаточной подвижности. Цепляясь за такие жесткие границы, он обретает ложное чувство безопасности, подобное тому, которое испытывали французы; они были недостаточно осведомлены о существовании конфлюэнции, проходящей через страны Бенилюкса (так как конвенциональные границы не существовали для Гитлера), и о необходимости установления гибких обороняемых границ. Линия Мажино превратилась в "пустышку"- неразрушимый, но обладающий жесткой и поэтому неспособной к адаптации структурой, объект.

 Дальнейшие исследования прольют больше света на связь между неврозом навязчивых состояний и паранойей. Одно кажется определенным: при обоих заболеваниях, в отличие от истерии и неврастении, наблюдается очень небольшая вероятность ремиссии или спонтанного излечения, и скорее имеется тенденция к постоянному ухудшению ситуации. Неудивительно, что это напоминает порочный круг параноялбного метаболизма и всевозрастающую склонность к избеганию у страдающего неврозом навязчивых состояний. Оба этих явления постепенно приводят к распаду, дезинтеграции личности. На продвинутых стадиях заболевания оба типа теряют способность улыбаться, ценить юмор. Они всегда смертельно серьезны.

 Открытие паранояльного ядра в обсессивном неврозе влечет за собой одну опасность. Можно поддаться искушению "срезать угол" и заниматься одним ядром. Это будет серьезной ошибкой и только увеличит потребность в занятиях, связанных с "пустышкой", и страдания невротика. Необходимо, следовательно, "отточить", обострить притупленную агрессивность. Для этой цели возможно использование симптома, который всегда встречался мне в подобных случаях и который обладает тем преимуществом, что является феноменом контакта, хотя зачастую и искажается проекцией. Человек с обсессивным характером любит причинять боль и выставлять людей дураками: отношение часто хитро скрываемое (например, тогда, когда людей заставляют чувствовать себя глупыми, бессильными или сконфуженными), но на ранних стадиях проявляющееся в очень примитивной форме. Достаточно интеллигентный молодой человек задавал своему отцу, обладающему университетской степенью, глупые вопросы вроде: "Папочка, ты такой умный, я уверен, ты можешь сказать мне, сколько будет трижды четыре?" Если, однако, обсессивные невротики проецируют свое дуракаваляние, они даже не извлекают из него удовольствия и живут в постоянном страхе, поддерживая в себе иллюзию, что из них делают дураков.

 Лечение невроза навязчивых состояний должно предотвратить дальнейшее распространение избегания агрессивности и провоцировать ее непосредственное выражение. Как только это оказывается достигнутым, лечение сводится к методу, применяемому к параноикам, которым мы обязаны помочь разорвать порочный круг проекции/интроекции и обратить это процесс вспять путем возобновления здорового функционирования Эго.

 Не имеет значения, в каком месте был впервые разорван порочный круг, при условии, что структура действий держалась в уме, сама работа проводилась с позиций холизма и в ней присутствовали целиком и полностью все три основных момента:

 (1) Тщательное размельчение телесной и духовной пищи в качестве подготовки к ассимиляции; особое внимание должно уделяться извлечению наружу подавленного отвращения и "пережевыванию" интроекций.

 (2) Функция чувства дефекации и развитие способности выносить смущение и стыд. Обучение распознанию и ассимиляции проекций.

 (3) Снятие груза ретрофлексированного.

 Теперь мы разобрались со всеми пунктами вышеуказанного предписания за исключением "способности выносить смущение и стыд" (в пункте 2), которое требует к себе несколько большего внимания.

Часть 2 Глава 13

 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

 Существует разделение на соматические, интеллектуальные и эмоциональные сопротивления в соответствии с тремя аспектами человеческого организма: телом, разумом и душой. Подобная классификация сопротивлений является, конечно, искусственной. Все три аспекта будут присутствовать в каждом случае, но в разной степени и разной компоновке. В большинстве случаев, однако, один из аспектов будет доминирующим и обеспечит более удобный подход к остальным.

 Предыдущие главы были посвящены сенсомоторным (соматическим) сопротивлениям. Интеллектуальными сопротивлениями являются оправдания, рационализации, словесные требования совести и цензора, важность которых была доказана Фрейдом. Но несмотря на подчеркивание в основном психоаналитическом правиле важного значения смущения, его теоретические интересы лежали скорее в сфере детального исследования интеллектуальных, нежели эмоциональных сопротивлений. И по сей день эмоциональные сопротивления - за исключением враждебности - не входят в круг интересов психоанализа настолько, насколько они этого заслуживают.

 Мы можем поверхностно классифицировать эмоции на дополняющие и недополняющие, @ и #, положительные и отрицательные.

 Среди неполных эмоций числятся беспокойство и печаль в качестве выразительных примеров. Печаль, например, может длиться часы и дни, если не начбирает достаточной силы для того, чтобы разрядиться в порыве плача, который восстановил бы равновесие в организме.

 Беспокойство связано с ворчанием и нытьем и соотностится с неуверенным откусыванием кусочков пищи. Беспокоящийся человек не предпринимает законченного действия, его агрессия частично подавлена и возвращается к нему в виде нытья и беспокойства. Ее постигает обычная судьба подавленной агрессии: она либо проецируется и тем самым превращается в пассивность ("Я беспокоюсь

насчет того или сего", "Мысль о том, чтобы пойти на эти танцы все время беспокоит меня") либо ретрофлексируется ("Я так беспокоюсь, что это меня в могилу сведет").

 Если мать никак не выражает раздражение, вызванное поздним приходом дочери, оно превращается в беспокойство или фантазии о несчастных случаях. Если она вспылит по приходе ее домой, ситуация окажется завершенной; но если она не решится так поступить, или если ей приходится разыгрывать дружелюбие и любовь, она поплатится за свое лицемерие бессоницей или, по меньшей мере, кошмарами.

 Мальчик прекращает беспокоить свою мать сразу же, как только она дает ему сладости, как только действие было предпринято. Среди "беспокойных взрослых всегда имеются те, кто предпринимают действиесами, но ждут пока за них его сделают другие. Неспособность обсессивного типа к выполнению действий ввергает его в постоянное беспокойство; вечная раздраженность параноика обязана своим возникновением неосознанным и незаконченным попыткам переделать свои проекции на новый лад. Один из моих пациентов, обсессивнально-паранояльный тип с доминирующими обсессивыми чертами, неделями беспокоился по поводу малюсенького пятнышка у себя на пальто. Он не пытался удалить это пятнышко, поскольку боялся прикасаться к грязи. Ему хотелось попросить жену удалить это пятнышко за него, но он подавлял и это желание и продолжал беспокоиться сам и своим молчанием беспокоил жену. Это была действительно незавершенная ситуация, если учесть, что для ее завершения, удаления пятна, ему потребовалось бы затратить всего пару минут.

 Эмоцией, относящейся к незавершенным ситуациям, является чувство обиды, которое невозможно понять правильно, не оценив значимость цепляющегося отношения. "Цепляющийся" человек не может отпустить свою добычу, отказаться от нее и обратиться к сулящим лучшие перспективы занятиям или людям. В то же время, он не способен успешно иметь дело с тем, кто стал объектом его фиксации: Усиливая "присасывание" он не прекращает попыток извлечь что-то из уже выдохшихся взаимоотношений, таким образом, не получая больше удовлетворения, а лишь изматывая себя и усиливая чувство обиды. Это, в свою очередь, приводит к еще более сильному "цеплянию", и гонка по все более расширяющемуся порочному кругу происходит ad infinitum.

 Он не желает осознавать тщетности своих стараний, так как , с другой стороны, неспособен оценить возможности, открывающиеся ему при переходе к новому полю деятельности (дентальная импотенция). "Обиженный" проецирует свою дентальную потенцию на объект фиксации и облекает его тем самым неукротимой мощью, которой приходится подчиняться самому "обиженному". Благодаря проекции он оказался не в силах адекватно обратиться с ним. Он не может ни отклонять, ни соглашаться с тем, что делает или говорит объект фиксации. Хотя он и неспособен соглашаться, он обнаружит, что надоедливо твердит одни и те же возражения - "ноет", а не "пережевывает" и не "переваривает"действие или высказывание. Если бы "обиженный" ассимилировал ситуацию, ему пришлось бы выпустить добычу, порвать с объектом фиксации, завершить ситуацию, пройдя через эмоциональный переворот, вызванный работой оплакивания, с тем, чтобы достичь нулевой точки резиньяции и свободы.

 Потребность организма в завершении эмоциональных ситуаций лучше всего может быть продемонстрирована путем сравнения с процессом выделения. Мочу можно удерживать долгие часы, но мочиться возможно не долее минуты. Сдерживание эмоций ведет к эмоциональному отравлению, так же как удерживанте мочи вызывает уремию. Люди становятся отравлены ожесточением по отношению ко всему миру, если им не удается разрядить свою ярость по отношению к отдельному объекту.

 И снова я должен предостеречь от принятия идеи о том, буто эмоции являются мистическими энергиями. Они всегда связаны с событиями в соматической сфере до такой степени, что часто бывает трудно отличить незавершенную эмоцию от незавершенного действия. Подобным же образом термины "катарсис" или "эмоциональная разрядка" станут теми выражениями, которые мы будем временно использовать, пока не узнаем больше о функциях, вовлеченных в этот процесс.

 \* \* \*

 @ и # эмоции иначе называются аутопластическими и аллопластическими. Аллопластическое # принимает форму разрушения объекта (удовольствие от разгрызания хрустящей пищи, неистовой ярости, и.т.д.); аутопластическое разрушение - это резиньяция (отказ от объекта), работа оплакивания, сопровождающиеся в случае успеха плачем. Подавление плача вредно, поскольку оно препятствует приспособлению организма к потере или фрустрации. когда кто-то причиняет Вам боль, плач -- не обязательно на виду у всех -- процесс целительный. Воспитательный принцип "мальчики не плачут" способствует параноической агрессии. Даже сержанты полиции порой говорят: "Не надо давать сдачи; лучше поплачь!"

 Древние греки совершенно не стыдились плакать, хотя Ахиллес и был достаточно "крутым парнем". В современной литературе, особенно русской и китайской, часто можно прочитать, что герой плачет. Наряду с большей эмоциональной независимостью человек получает возможность независимо действовать (партизанская война).

 Дифференцировка #, как мне кажется, имела место: аллопластическое разрушение представляется имеющим преимущественно физическую природу, аутопластическое - химическую. Аутопластическое разрушение, направленное вовне, проявляется как бессильная ярость или злословие, месть посредством слов. Оно больше походит на плевок, чем на укус, и представляет малую ценность для организма.

 \* \* \*

 Для того, чтобы понять "позитивные" и "негативные" эмоции, нам придется вспомнить закон диалектики о переходе количества в качество.

 Всякая эмоция, всякой ощущение превращается из приятного в неприятное, когда его напряжение или интенсивность превышает определенный предел. Горячая ванна может сперва оказаться приятной, но чем выше становится темпераура, тем более неприятной она будет казаться, пока не досигнет той точки, когда мы обваримся, и наша жизнь окажется в опасности. Для большинства людей чай обладает неприятным горьким вкусом, но добавьте одну-две ложки сахару, и вкус станет приятным; добавив его сверх того, вы почувствуете тошнотворую приторность, и скорее всего не станете пить такой чай. Дети любят, когда их обнимают, но им вряд ли понравиться, если Вы начнете сжимать их так что "дух

перехватит". В условиях патологии гордость сменяется стыдом, аппетит -отвращением, любовь - ненавистью. Дети легко переходят от смеха к плачу. Воодушевление и апатия, приподнятое настроение и депрессия представлют из себя еще несколько эмоциональных противоположностей.

 Неприятное свойство негативных эмоций возбуждает желание избавиться от них самих. Они, однако, не могут превратиться обратно в свои приятные противоположности, если мы не допускаем их разрядки, смены чрезмерного напряжения терпимым и дальнейшего перехода к нулевой эмоциональной точке

организма.

 Эмоции поддаются контролю, но весьма сомнительно, что они могут быть подавлены и вытолкнуты в Бессознательное. При благоприятных условиях они разряжаются мельчайшими дозами (досада, например, проявлятся в угрюмости); при менее благоприятных обстоятельствах они либо проецируются, либо контролируются, и поддержание контроля требует постоянной бдительности.

 Неспособность выносить неприятные ситуации мобилизует "предателей" организма: смущение и стыд.

 Застенчивость - это тот же стыд в более мягкой форме, противоположным полюсом которого является гордость. В случае наличия этих эмоций, например, смущения, личность стремится стать "фигурой", противостоящей фону окружения. Если попытка ребенка как то выразиться о своем достижении встречает интерес, похвалу и подбадривание, это будет способствовать его развитию; но если справедливая оценка удерживается при себе, похвала и известность становятся более значимыми, нежели само делание. Ребенок вместо того, чтобы концентрироваться на объекте, делает центром своего внимания самого себя. Лишите ребенка разумной похвалы, и у него появится постоянная, часто неутолимая, жажда ее. Экспрессия превращается в выставление напоказ, но

попытки пускать пыль в глаза по большей части встречают отпор. Само достижение упускается из виду, тогда как его эксгибиционирование осуждается и подавляется. Подавление, в таком случае, превращает эксгибицию в нечто ей противоположное, в ингибицию (задержку, торможение); вместо того, чтобы "выносить наружу" ребенок "прячет внутрь себя" ("ex-habere" и "in-habere").

 Если естественное выражение чувств ребенка встречается в штыки, гордость оборачивается стыдом. Хотя стыд подразумевает склонность к слиянию с фоном, исчезновению, такого не происходит; изоляция от среды происходит символическим путем; лицо и другие части тела закрываются (краской стыда или руками), ребенок отворачивается, но, словно поддавшись каким-то чарам, стоит на месте как приклееный. Психологический аспект этого явления особенно интересен. В соответствие с сильным чувством разоблаченности кровь приливает к действительно обнаженным частям тела (щекам, шее и.т.д.) вместо того, чтобы направляться к тем частям тела, которые провоцируют появление чувства стыда (мозг: онемение, неспособность мыслить, пустота в голове, головокружение; мышцы: неуклюжесть, невозможность двигаться; гениталии: омертвелость, фригидность вместо ощущений и эрекции).

 Так как наши способы выражения многообразны, мы способны испытывать стыд почти за все. Вообразите замешательство типичной крестьянской девушки, одетой в свое лучшее воскресное платье, под презрительным взором светской модницы. С подлиной naivete (наивностью - фр.), без всякого желания оказаться на первом плане, она даже не испытает смущения.

 Для ребенка, построившего в саду замок, очень важно, заинтересуется ли и оценит ли его мама или станет кричать: "Посмотри, какой ты грязный! Что за беспорядок ты наделал! Тебе должно быть стыдно за себя!" Этот последний часто слышимый упрек принимает особенное значение для воспитания, поскольку не ограничивает вину каким-либо отдельным действием или положением, но осуждает и клеймит всю личность в целом.

 Я назвал стыд и смущение предателями организма. Вместо того чтобы способствовать здоровому функционированию организма они препятствуют ему и тормозят его. Стыд и смущение (и отвращение) - те неприятные эмоции, которых мы стараемся избегать. В первую очередь они - орудия подавления, "опосредующие способы", образуемые неврозом. Также как предатели идентифицируют себя с врагом, а не со своим собственным народом, так и смущение со стыдом, застенчивостью и страхом ограничивают экспрессию индивидуума. Выражение чувств становится их подавлением.

 Теперь становится очевидной ценность следования основному аналитическому правилу. Способность выдерживать смущение выносит подавленный материал на поверхность, ведет к появлению уверенности и способности к контакту и помогает пациенту принять ранее отвергнутый материал в результате поразительно облегчающего жизнь открытия, что факты, вызвавшие смущение могут быть не таким уж и криминалом, и способны даже вызвать интерес у аналитика. Но если пациент подавляет свое смущение вместо того, чтобы выражать его, у него появятся бесстыдные, нахальные ухватки, и он начнет "пускать пыль в глаза" (без настоящей уверенности). Бесстыдство ведет к потере контакта. Потакание смущению (подавление) приводит к лицемерию и чувству вины. Поэтому аналитик просто обязан довести до сознания пациента, что ни при каких обстоятельствах тот не должен заставлять себя говорить что-либо ценой подавления смущения, стыда, страха или отвращения. Опасность подавления либо сопротивляющихся эмоций, либо действий, вызывающих неприятную эмоцию, должна постоянно держаться в уме наряду с требованием, что для анализа необходима завершенная ситуация; эмоции сопротивления плюс полавленные действия.

 Взяв за пример агорафобию, мы видим, что наши пациенты избегают пересекать улицу и позволяют своему страху диктовать им что делать или, скорее, чего не делать; или иначе, если совесть или окружающие требуют от них самоконтроля, они начнут подавлять свой страх. Они могут преуспеть в этом лишь становясь напряженными и онемелыми, еще более усложняя тем самым свою невротическую позицию.

 Успешное лечение фобии требует от пациента сопротивляемости как страху, так и побуждению действовать. Я разработал метод лечения, сравнимый с "заходом на посадку" в авиации. Студент летного училища делает несколько заходов до тех пор, пока ситуация не оказывается благоприятствующей посадке. Подобным же образом каждая новая попытка пациента пересечь улицу выносит на поверхность какую-то долю сопротивления, ту долю, которая должна пройти анализ и трансформироваться в адекватную функцию Эго, и так должно происходить до тех пор, пока ситуация не окажется подходящей для пересечения улицы. Давайте предположим, что агорафобия проистекает из бессознательного желания совершить самоубийство. Пониженая бдительность, возникающая вследствие онемения, способна лишь увеличить шансы пациента быть задавленным при "форсированном" пересечении улицы. Если мы принципиально оставим в покое его страх и заставим пациента сперва осознать, что он боится не улицы самой по себе, но транспорта, если мы позволим ему его преувеличенный страх машин, мы поможем ему сделать первый шаг по пути к нормальности. Позднее мы возможно обнаружим за его страхом быть убитым желание убить кого-то другого и то, что это желание настолько сильно, что его страх очевидно оправдан.

 Один из наиболее интересных неврозов, который можно назвать "парадоксальным неврозом", возникает как следствие сопротивления сопротивлению. Таким образом, подавленый стыд трансформирует характер, делая его бесстыдным ("pudere" = "быть пристыженным"), нахальным ("даже не краснеет"). Подавление отвращения не ведет к появлению аппетита, но к жадности и склонности набивать живот.

 Определенные перверзии обязаны своей парадоксальностью попыткам управлять эмоциональными сопротивлениями. Мазохист, хотя он и сознательно ищет боли, боится ее, и, несмотря на все попытки привыкнуть к ней, никогда не будет в силах вынести ее сверх определенного предела. Эксгибиционист постоянно занят подавлением стыда. Вуайериста ("подглядывающий Том") бессознательно отталкивает вид того, за чем ему хотелось бы наблюдать.

 Одно из фрейдовских определений невроза утверждает, что это подавленая перверсия. Дело обстоит как раз наоборот. Перверся и есть невроз, тогда и до тех пор, пока она содержит в себе незавершенную ситуацию. Вуайерист не может смириться с тем, что он видит, и поэтому подглядывает снова и снова. Как только он оказывается убежден, что то что он видит нормальное явление, его любопытство удовлетворяется и тем самым сводится к нулю.

 Общим для всех этих случаев является то, что подавление эмоциональных сопротивлений отбирает у субъекта большую часть его энергии и интереса к жизни. То чем они занимаются, по большому счету, так же изматывающе и бессмысленно, как пытаться удерживать мяч под водой, надавливая на него сверху, чтобы он не всплыл. Стыд, отвращение, смущение и страх должны получить возможность выйти на поверхность, попасть в сознание.

Часть 3 Глава 2

 СОСРЕДОТОЧЕНИЕ И НЕВРАСТЕНИЯ

 Прежде чем приняться за азбуку нашего метода необходимо представить на рассмотрение еще один теоретический аспект. Давно известно, что существенным моментом любого продвижения вперед, любого успеха, является сосредоточение. Вы можете обладать всеми талантами, всеми способностями в мире, но без сосредоточения они ничего не стоят. (Шиллер: Гений - это сосредоточение, *Genie ist Fleiss.*)

 Также известно, что сосредоточение имеет какое-то отношение к интересу и вниманию. Три этих понятия часто используются как синонимы. Помогают ли нам эти выражения что-нибудь обнаружить? *Интерес* относится к ситуации в целом; *сосредоточение* относится к проникновению в центр (ядро, сущность) ситуации; а *внимание* означает, что между субъектом и объектом возникло напряжение. В этих выражениях нет никакой магии. Они суть просто описания некого состояния, действия и направления. Общим для всех трех терминов является то, что они являются разными обозначениями одного феномена "фигуры-фона". Фигура у здорового человека должна быть крепкой и относительно неподвижной, ни "скачущей", как в случае ассоциативного склада ума (неврастения, многие психозы, ветреность), ни ригидной (навязчивые идеи, извращения, одержимости). Эти отклонения от нулевой отметки здоровья недавно были с успехом изучены в русле экспериментальной психологии. Было обнаружено, что существует индекс нормальной устойчивости фигуры и что фигуры со слишком высокой или слишком низкой устойчивостью указывают на душевные расстройства.

 Практически для каждого сосредоточение все еще имеет отношение к магии, что наилучшим образом выражено фрейдовской идеей либидозного катексиса. Сосредоточение есть не субстанция, которую можно передвинуть с места на место, а функция. В случае негативного искусственного сосредоточения оно является простой функцией Эго. При фиксациях и сосредоточении на "Имаго" оно является функцией Бессознательного. Гармоничная функция Эго и Бессознательного представляет из себя основу для "позитивного", биологически правильного сосредоточения.

 В то время как бессознательное сосредоточение, область изучения классического психоанализа, не будет затрагиваться в данной главе, необходимо привлечь критическое внимание к "популярному", одностороннему взгляду на сосредоточение. Большинство подразумевает под сосредоточением произвольное усилие. В действительности, это - "негативный", нецелесообразный тип сосредоточения.

 Идеальное сосредоточение - это гармоничный процесс сознательной и бессознательной кооперации. Сосредоточение в популярном смысле слова -исключительно функция Эго, не поддерживаемая спонтанным интересом. Это идентификация с долгом, совестью или идеалами, характеризующаяся сильными мышечными сокращениями, раздражительностью и таким внутренним напряжением, которое приводит к усталости и способствует появлению неврастении или даже нервных срывов. Искусственное и негативное, оно не получает естественной (организмической) поддержки. Выстраивается искусственная стена, призванная отгородить человека от всего, что может привлечь внимание, что стремится стать "фигурой" вместо того, чтобы оставаться "фоном".

 Мы обнаружили два вида нездорового сосредоточения: один, только что описаный, и сознательное навязчивое сосредоточение. При навязчивом сосредоточении принуждение проецируется[[21]](#footnote-21), и лицо, о котором идет речь, живет как бы из-под палки, принуждаемое к поступкам, с которыми оно не согласно и которые желало бы отвергнуть как странные и бессмысленные. При негативном сосредоточении, однако, принуждение не проецируется, а ретрофлексируется, и человек заставляет себя обращать внимание на те вещи, которые его недостаточно интересуют. На своей задаче он сосредотачивается меньше, нежели на защите от всевозможных препятствий (шума и т.д.). Он напрягает мускулы, хмурит брови, сжимает челюсти и губы и задерживает дыхание для того, чтобы сдержать гнев (бессознательно направляемый против той самой работы, которой он занимается) - гнев, готовый в любой момент вылиться наружу, обрушившись против любого вмешательства. Чем большее бессознательное притяжение ощущает он по отношению к вмешивающемуся, тем с большей готовностью он "оторвет ему его проклятую голову", что указывает на аппетит, на дентальную природу его агрессии.

 Если Вы разобрались в "цепляющемся" и "пустышечном" отношении, Вы распознаете их в двух данных видах сосредоточения. при негативном сосредоточении Вы цепляетесь за свою работу со стиснутыми челюстями; при навязчивом сосредоточении Вы упорствуете в "пустышечном" отношении без выгоды для себя и без перемен. На катке я повстречал одного мужчину, который практиковался в одних и тех же конькобежных приемах в течение двух лет. Он всегда готов был прислушаться к совету, но никогда не применял совет на практике, никогда не менялся. Он не мог вынести никакого отклонения от того, что представлялось ему знакомым и правильным. Страх неизвестного заставил его придерживаться своего окаменевшего поведенческого паттерна.

 Правильное сосредоточение наилучшим образом описывается словом завороженность; здесь объект выходит на передний план безо всякого усилия, весь остальной мир исчезает, время и окружающее пространство перестают существовать; сосредоточение не вызывает никакого внутреннего конфликта или протеста. Подобное сосредоточение часто можно наблюдать у детей и взрослых, занятых какой-либо интересной работой или хобби. Поскольку каждое отдельное личностное образование временно согласовывается и подчиняется выполнению лишь одной цели, нетрудно понять, что такое отношение является основой всякого развития. Если, цитируя Фрейда, принуждение становится хотением, то краеугольный камень в построении здоровой и счастливой жизни оказывается заложен.

 \* \* \*

 Мы установили, что избегание является основной характеристикой невроза, и очевидно, что его правильной противоположностью было бы сосредоточение. Но, конечно же, именно сосредоточение на объекте стремится стать "фигурой" в соответствии со структурой ситуации. Проще говоря, нам приходится смотреть в лицо фактам. Психотерапия означает помощь пациенту в том, чтобы посмотреть в лицо тем фактам, которые он прячет от самого себя.

 Психоанализ так описывает этот процесс: свободные ассоциации автоматически приводят к бессознательным проблемам за счет их "магнетического" притяжения; или давление инстинктов настолько сильно, что они выходят на поверхность, хотя зачастую в искаженном виде и обходными путями.

 Гештальт-психология возможно предложит следующую формулу: скрытый гештальт настолько силен, что должен выйти на передний план, по большей части в виде симптома или другой замаскированной формы выражения.

 Мы не должны выпускать из рук нить, ведущую от симптома к скрытому *гештальту*. На метод свободных ассоциаций нельзя положиться, он бессилен против всевозможных избеганий. Благодаря сосредоточению на симптоме мы остаемся в зоне (хотя и на периферии) подавленного гештальта. Упорно продолжая сосредотачиваться, мы прокладываем себе дорогу к центру зоны или "комплекса"; в ходе этого процесса мы сталкиваемся и перестраиваем специфические виды избегания, например, сопротивления.

 Избегание биологически необходимого гештальта никогда не обходится без сосредоточения на объектах, принадлежащих разнородным областям (отвлекаемость, "суженность" ума, "пустышка"). Благодаря избеганию естественного формирования "фигуры/фона" негативное, форсированное сосредоточение ведет к неврозу или, в остром случае, к неврастении, при которой недостаток способности к сосредоточению всегда считался бросающимся в глаза симптомом. Вот два примера того, как посредством пренебрежения принципом организмической саморегуляции одностороннее сосредоточение может обернуться своей противоположностью, психической неустойчивостью.

 Один чрезвычайно совестливый чиновник сильно беспокоился по поводу частых расстройств здоровья, благодаря которым он завоевал репутацию лодыря, уклоняющегося от исполнения своих обязанностей. Он показался мне человеком искренним, и я поверил ему, когда он сказал мне, что после трех-четырех месяцев он просто не может ходить на работу. Происходило вот что: каждый день ему приходилось справляться с множеством проблем, многие из которых не могли быть ликвидированы в тот же день. Они представляли из себя незавершенные ситуации. Перед тем как ложиться спать он читал какой-нибудь фантастический рассказ и спал плохо, поскольку незавершенные ситуации нарушали его сон и на следующее утро он просыпался с чувством повышенной усталости. Это снижало его возможности, и незаконченными оставались еще больше дел. Повышенное беспокойство по ночам, усилившаяся усталость и дальнейшее уменьшение работоспособности образовали порочный круг, по которому он следовал до тех пор, пока неспособность сосредоточиться не заставила его вообще прекратить работу. Когда я встретил его, он находился в состоянии истощения; его работа, дела, сгрудившиеся в гору, которую ему было не осилить, оставляли его с чувством полного бессилия; ему хотелось выть от отчаяния. Решение его проблемы заключалось в уменьшении того количества задач, с которыми ему надо было управиться, в завершении насколько возможно большего числа дел в течение дня, перед сном ему необходимо было выкинуть из головы все незавершенные дела. После того как он узнал, что суть его проблемы заключается в незавершенных ситуациях, он научился решать проблемы, касающиеся работы исключительно в рабочие часы, не приниматься за новое задание, не покончив со старым и отдыхать в часы досуга. Восстановив равновесие, он не только стал лучше работать, но и смог снова наслаждаться жизнью.

 Второй случай еще проще. Молодой человек, готовившийся ко вступительным экзаменам, пожаловался на то, что не может сконцентрироваться на занятиях. Всякого рода фантазии мешали и отвлекали внимание. Он последовал моему совету отделить погружение в грезы от занятий. как только ему в голову приходила какая-нибудь фантазия, он позволял себе примерно десять минут пофантазировать, а затем возвращался к работе. Вначале даже это было непросто. Он настолько привык к внутреннему конфликту, что как только начинал фантазировать, перед его мысленным взором появлялись предложения и иллюстрации из учебника. Тогда он переходил к этому материалу и занимался им до тех пор, пока фантазия не возникала снова. Не сопротивляясь ни одному из побуждений, он научился разделять две эти сферы и вскоре оказался в состоянии справиться со своими заданиями без особых усилий.

 Позитивное сосредоточение во всех отношениях соответствует законам холизма. Не только все функции мобилизуются для достижения одной цели - при негативном сосредоточении мобилизуется лишь часть их,- но мы также оказываемся способны полностью сосредотачиваться только на тех объектах, которые предполагают завершение незавершенного целого.

 \* \* \*

 Вдобавок к недостаточному сосредоточению существует еще два важных симптома неврастении, о которых стоит упомянуть. Один - это головные боли, боли в спине и весь спектр симптомов усталости, которые все основываются на нарушенной координации моторной системы. Ими мы займемся в главе, посвященной телесным аспектам сосредоточения. Другим симптомом является пресыщенность жизнью, отсутствие интереса и всевозрастающая неудовлетворенность в отношениях со всеми и каждым. Этот симптом выражает отвращение к жизни. Данное отвращение, я полагаю, часто не воспринимается как таковое, но проявляется в неврастенической диспепсии (расстройстве пищеварения) и отсутствии аппетита.

 Сосредотачиваясь на том, что мы едим, мы убиваем нескольких зайцев за один раз. Мы постигаем искусство сосредоточения; мы лечим нервическое расстройство пищеварения; мы формируем у себя свой собственный вкус; мы развиваем наш разум и утверждаем собственную индивидуальность. Хотя имеется мало шансов, что более серьезные неврозы могут быть излечены, следуя совету, приведенному в данной книге (сопротивления, возникающие при упорном выполнении упражнений, возможно, слишком велики), любой человек, обнаруживающий в себе склонность к неврастении, может убедиться в эффективности этого метода.

 Но как нам выбраться из затруднительного положения, если у нас нет силы сосредоточится, и, в то же время, мы должны заставлять себя сосредотачиваться? Выход в методе проб и ошибок. Не насилуя себя, ребенок снова и снова пытается подчинить себе сложную механику хождения до тех пор, пока он не достигнет надлежащего уровня координации моторной системы. Хорошим примером из взрослой жизни является студент летной академии. Львиную долю его летных тренировок занимают пробные приземления. Иногда он приземляется, останавливаясь только за пределами посадочной площадки, а иногда идет на снижение слишком рано. Заставлять себя совершить посадку в любом случае было бы глупо, если не опасно. Я советую читателю следовать методу проб и ошибок, так как этот подход - единственный, ведущий к успеху. Не обращайте внимания на неудачи: при всяком подходе на поверхность выносится определенная доля сопротивления, которое после переработки может дать начало лучшему пониманию и усвоению. Упорство в следовании данным методам вопреки всем неудачам само по себе внесет огромный вклад в развитие здоровой и всесторонней личности. Если вдобавок Вы научитесь анализировать, понимать смысл "неправильных" установок вместо того, чтобы осуждать их, в итоге Вы обязательно окажетесь победителем.

Часть 3 Глава 3

 СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ЕДЕ

 Упражнения, приведенные в данной главе, представляют из себя квинтэссенцию всей книги. Отнеситесь к этой главе с особым предпочтением, особенно если в том случае, если Вам хочется посмеяться надо мной за то, что я слишком уж тяну волынку, все время объясняя, как правильно есть. Я занимаюсь этим постольку, поскольку это имеет жизненное значение для достижения разумного и гармоничного развития личности. Это - "средство для" прочищения "узкого прохода", образованного психическими задержками. Если Вам покажется, что Вы умаляете значимость тех глав, которые касаются пищевого инстинкта и, особенно, если Вам захочется пропустить их, Вы можете принять это как указание на наличие у Вас дентальных задержек и глубоко укоренившихся невротических установок.

 Позвольте мне еще раз вкратце объяснить фундаментальное различие, существующее между предентальной и дентальной стадиями. Грудничок активно сосредотачивается лишь на одном действии: цепляющемся присасывании. Это цепляющееся присасывание означает создание вакуума, подобного тому, что образуется в резиновом колпачке, прижатом к оконному стеклу. Нет необходимости придерживать его до тех пор, пока продолжается присасывание.

После предваряющего цепляющегося прикусывания сознательная активность ребенка прекращается. Для удержания вакуума грудничок использует бессознательные движения, задаваемые подкорковой областью. С течением времени младенец становится все более и более сонным до тех пор, пока, наконец, не засыпает. Мы истолковываем "улыбку" только что накормленного ребенка как выражение счастья, но это лишь полное расслабление, коллапс моторики цепляющегося присасывания.

 Из создавшейся картины мы должны вынести два заключения. Во-первых, ритм кормления грудничка описывается кривой, совершенно отличной от кривой сексуального удовлетворения с его увеличивающимся напряжением и резким спадом, что является лишним доказательством против теории либидо.

 Второе заключение, которое интереснее для нас в данной связи, гласит, что грудничку требуется лишь краткий период сосредоточения, тогда как взрослый, которому приходится справляться с твердой пищей, должен сосредотачивать внимание на протяжении всего процесса поглощения пищи. Для того, чтобы твердая пища была усвоена надлежащим образом, требуется постоянное сознательное сосредоточение на разрушении, вкусе и "чувстве" постоянно обновляемого непереваренного материала.

 Бесполезно пытаться исправить чье-то пищевое поведение до тех пор, пока

это фундаментальное различие не будет полностью осознано. Это не должно вызывать затруднения, поскольку порою Вам, должно быть, доводилось видеть жадного, нетерпеливого едока, ведущего себя как грудничок, выказывая действительный интерес к пище лишь *перед* едой; как только он усаживается за стол, в его поведении начинают проглядывать характерные черты цепляющегося присасывания; он сосредотачивается только на вкусе первых кусков; затем, как и младенец, он впадает в состояние транса, по крайней мере настолько, насколько при этом оказывается затронут процесс поглощения пищи, его внимание поглощают размышления, сны наяву, разговоры или чтение. Твердая пища проходит по его горлу так, "как будто" это жидкость, и его неспособность внести изменения в структуру и вкус пищи (точно так же, как при питье, когда эти изменения не имеют места) находит отражение в его основном отношении к жизни. Он боится или не в силах добиться перемен в себе самом или окружающем мире, даже тогда, когда это было бы желательно. Он не может сказать "нет", поскольку опасается, что благожелательность может обернуться антагонизмом. Он цепляется за обветшалые обычаи вместо того, чтобы заменить их улучшенными, и страшится риска, который сопряжен с переменами, даже если они и приводят к улучшению перспектив.

 Он никогда не добьется независимости, конфлюэнция между ним и его окружением[[22]](#footnote-22) настолько же желанна для него, насколько желанна конфлюэнция между матерью и сосущим молоко грудничком для последнего. Достижения чувства собственной индивидуальности, требующего осознания разделяющих границ, не происходит. Или же возникает искусственная стена, выражающаяся в сжатии ротовых мышц, отказе от какого бы ни было контакта с миром в целом, ведущему к одиночеству, отсутствию интереса и контакта, мизантропии и скуке.

Оба эти явления: абсолютная конфлюэнция (отсутствие индивидуальности) и абсолютное сопротивление (притворная индивидуальность), могут быть обнаружены как противоположные крайности среди симптомов автоматизма и негативизма при dementia praecox[[23]](#footnote-23). В первом случае пациент автоматически выполняет любую данную ему команду, во втором - делает прямо противоположное тому, о чем его просили. В менее выраженных случаях встречаются чрезмерная исполнительность и открытое неповиновение.

 Какие методы имеются в нашем распоряжении для того, чтобы успешно проплыть между Сциллой конфлюэнции и Харибдой уединения? Каким образом

можем мы достичь такого изменения, которое было бы способно сделать нашей собственностью объект потребности из внешнего мира, без того, чтобы не превратиться в подобных нацистам разрушителей? С чего нам следует начать для того, чтобы осуществить переход от предентальной фазы к дентальной?

 Ответ представляется несложным: мы должны пользоваться зубами. Флетчер советовал пережевывать каждый кусочек 30-40 раз. Но метод Флетчера

отличается навязчивостью, и человек, не склонный к навязчивым действиям, не сможет вынести такого монотонного счета и вскоре забросит это занятие, тогда как обсессивный тип только обрадуется ему, но не извлечет для себя никакой пользы. Он станет для него очередной "пустышкой", очередным предлогом для сосредоточения на пустопорожних действиях. Он будет заинтересован в том, чтобы продолжать вести себя странным образом, а не в биологической функции, нацеленной на внесение изменений (разжижение и т. д.) в твердую пищу. Могли бы Вы вообразить себе пережевывающую жвачку корову, которая подсчитывала бы каждое движение челюстью и решала, что тридцати жевательных движений как раз достаточно, чтобы управиться с каждой порцией?

 Нет. Мы должны иначе приняться за дело, и начало будет самым трудным.

Мы должны удерживать внимание на принятии пищи; *мы должны полностью осознавать тот факт, что мы едим*. Звучит просто, возможно даже глупо. Вы, конечно, полагаете, что осознаете прием пищи. Но так ли это? Может быть, Вы читаете, разговариваете, мечтаете или беспокоитесь во время еды? Как часто бывает так, что ум Ваш оказывается исполнен тревоги по поводу возможности пропустить автобус или опоздать на работу или в театр? Как часто во время еды Вы размышляете об исходе предприятий, в которых Вам предстоит принять участие? Как часто Вы проглатываете вместе с едой газету?

 Раз уж Вы решили начать осознавать принятие пищи, Вам предстоит совершить ошеломляющие открытия. На первых порах будет чрезвычайно трудно задерживать свое внимание целиком на процессе поглощения пищи, даже на короткое время. Спустя несколько секунд Вы, возможно, обнаружите, что Ваши мысли разбрелись кто куда, и Вы обретаетесь в данный момент где угодно, только не за столом, принимая пищу. Не заставляйте себя сосредотачиваться, но возвращайтесь к еде каждый раз, когда Вы обнаружите, что уклоняетесь от сосредоточения, и мало-помалу Вы научитесь сосредотачиваться на период до 10-20 секунд, а затем до минуты и даже дольше.

 В то время, пока Вы усиливаете Вашу способность к сосредоточению, начните развивать в себе еще одно умение: находить удовлетворение в чистом наблюдении без преждевременного вмешательства. После того, что Вы уже выучили, я уверен, Вам не терпится улучшить свою способность кусать и пережевывать, но подобное преждевременное вмешательство только исказит и нарушит верный ход развития. Оно послужит лишь тому, чтобы скрыть от себя самого базовое нежелание пережевывать. Вы не должны приступать к исправлению создавшегося положения до тех пор, пока Вы полностью не прочувствуете при глотании неразмельченные кусочки пищи и пока Вам не станет ясно, что Вы "пьете" твердую пищу вместо того, чтобы есть ее; в противном случае это будет означать бессмысленное слепое повиновение, а не проникновение в сущность одного из важнейших биологических процессов.

 Без полного осознания привычного, но "неправильного", отношения - в данном случае, жадности и нетерпеливости - Вы не сможете предотвратить их повторное появление, как только отвлечетесь. Вам нужно осознать нетерпение, затем превратить его в раздражение, затем - в дентальную агрессию и, в конечном итоге, утвердить ее в качестве интереса к тщательной проработке каждой задачи, к терпеливому, но энергичному пережевыванию пищи для тела и для ума.

 Если Вы, по прошествии некоторого времени, все еще будете испытывать трудности в связи с сосредоточением, примените метод описания. Проанализируйте (я не имею в виду психоанализ) собственные впечатления. В деталях опишите все, что Вы ощущаете на вкус и вообще чувствуете: горячее и холодное, горькое и сладкое, острое и пресное, мягкое и твердое. Но не приятное

и мерзкое, аппетитное и тошнотворное, вкусное и невкусное. Другими словами, обретите способность *различать факты вместо того, чтобы их оценивать*.

 Последним по порядку, но не по важности, будет сосредоточение на структуре пищи и *проверка каждого неразмельченного кусочка*, который стремится избегнуть перетирания жерновами Ваших моляров. Не успокаивайтесь до тех пор, пока не сделаете из себя совершенного "цензора", который будет чувствовать в своем горле каждый не размоченный кусочек и автоматически выталкивать его обратно в рот для полного разрушения. К этому времени в Вашем распоряжении должны оказаться средства, необходимые для того, чтобы справиться с искусством принятия пищи. Знание деталей и полная осведомленность о процессе питания, вместе приведут к требуемым переменам в пище. Вы разовьете у себя хороший вкус и перестанете интроецировать телесную и духовную пищу.

 Некоторые замечания помогут еще крепче убедиться в преимуществах, которые несет с собой правильное питание. Желудок и кишечник - это всего-навсего кожа, и пища (например, кусок мяса, лежащий у Вас на тарелке) должна проникнуть сквозь эту внутреннюю кожу. Этого никогда не произойдет без полного разжижения. Пищеварительные соки, вырабатываемые ротовыми, желудочными и другими железами, не станут выделяться, если Вы не будете как следует работать челюстями, и они не смешаются с пищей, если пища не окажется надлежащим образом измельчена.

 Прежде всего, избегайте опасности интроекции, не проглатывайте духовную и телесную пищу кусками, которые непременно остаются в Вашем организме как инородные тела. Чтобы понять и ассимилировать этот мир, вам необходимо использовать свои зубы в полной мере. Научитесь прокусывать насквозь так, чтобы резцы прикасались друг к другу. Если у Вас имеется привычка рвать пищу зубами и отщипывать от нее кусочки, избавьтесь от этой привычки. Если Вы раздираете пищу на части, вместо того, чтобы прокусывать ее насквозь, Вы остаетесь в состоянии конфлюэнции, а не контакта; психологическая брешь, дверь, соединяющая внутренний и внешний миры, остается открытой. Особенно это относится к тем людям, которые не могут "откусить чисто"[[24]](#footnote-24), "оттяпать себе свою долю". Они неспособны у*част*вовать ("*teil"nehmen*), принимать самостоятельное участие.

 Если Вы боитесь причинять людям боль, нападать на них, говорить "нет", когда положение того требует, Вы должны проделать следующее упражнение: представьте себе, что Вы откусываете от чьего-то тела кусок мяса. Можете ли Вы вообразить, что откусываете его "чисто" или Ваши зубы только создают впечатление кусания, как будто Вы кусаете резину? Если в воображении Вы можете прокусить тело насквозь, способны ли Вы испытать соответствующее "чувство" плоти у Вас на зубах? Вы можете осудить такого рода упражнение за жестокость и злобность, но этой жестокостью в той же мере проникнута каждая часть и частица Вашего организма, как проникнута ею жизнь животного в борьбе за выживание. Ваша биологическая агрессивность должна где-то и как-то

найти себе выход; даже под маской добродушнейшего человека, обладающего ласковым, незлопамятным характером, таится скрытая агрессивная сущность, которая обязательно проявит себя так или иначе, либо в виде проекции, либо в виде морализаторства, либо как "убийство добротой".

 Если взять и подумать, чего добилось человечество, подавляя биологическую агрессивность индивида? Взгляните на хитроумные средства уничтожения и количество пострадавших в ходе идущей войны. Разве не является это достаточным подтверждением тому, что лишь пройдя порочный круг псевдометаболизма, агрессивность достигла нынешней параноической стадии массового уничтожения?

 Чем легче мы позволяем себе проявлять жестокость и жажду разрушения биологически верным путем - то бишь, посредством зубов - тем меньшей окажется опасность того, что агрессия найдет себе выход в качестве черты характера. К тому же в значительной мере ослабнут те патологические страхи, которые, возможно, затаились в нас; ибо, чем больше агрессии вовлекается в кусание и пережевывание, тем меньше ее остается для проекций. В результате неизбежно снижение количества страхов (фобий).

 Человек, имеющий в своем распоряжении агрессивность, не должен позволять смущать себя вечно раздраженному, изо дня в день ворчащему и бурчащему субъекту, неспособному при том взять и разделаться со своими проблемами. Постоянная раздраженность - это еще один пример незавершенной ситуации, вялой и неверно применяемой агрессии. Такой человек является "придирой", а не "кусакой". Этот последний принадлежит к "конфлюэнтному" типу людей. У таких как он всегда между передних зубов обнаруживается щель. Подобный человек либо расхаживает туда-сюда с наполовину открытым ртом, либо, в качестве сверхкомпенсации, плотно стискивает губы. Больше всего он опасается оказаться личностью, или же наоборот, сосредотачивается на том, чтобы доказать себе и всему миру, что он --личность, что у него имеется свое собственное мнение, даже если оно заключается лишь в том, чтобы постоянно противостоять всему остальному. Я знал одного человека, который, в пику своей буржуазной семье, стал коммунистом. Затем он вступил в партию, которая, будучи в принципе коммунистической, стояла в оппозиции к общепринятым коммунистическим доктринам. Вскоре он нашел к чему придраться и в этой партии, и перекинулся к фашистам. "Федот, а Федот, все совсем наоборот."[[25]](#footnote-25)

 Для тех, кто склонен придираться к своей собственной личности, существует упражнение на улучшение зоны контакта (граница Эго Федерна). Пусть зубы верхней и нижней челюсти чуть-чуть соприкасаются. Не напрягайте челюстные мышцы слишком сильно, но и не расслабляйте их так, чтобы отвисала нижняя челюсть; в указанных мышцах не должно быть ни слишком низкого, ни слишком высокого тонуса. Вначале Вы можете ощутить легкое, возможно даже заметное, дрожание (стучание зубов, как на холоде или при испуге). В таком случае замените бессознательный тремор короткими, быстрыми осознанными кусательными движениями и затем попробуйте снова.

 Теперь, когда Вы приступили к перестройке Вашего способа поглощения пищи, предлагается выполнить небольшое упражнение, обладающее особой ценностью для излечения нетерпеливости и путаницы в мыслях. Потренируйтесь в прерывании сплошного потока пищи. Многие заталкивают в рот новую порцию пищи *прежде чем* управились с предыдущей, разжижив ее. Такое отношение является еще одним симптомом, указывающим на то, что с твердой пищей обращаются как с жидкостью. Если Вы продолжите развивать здоровое отношение, если Вы научитесь оставлять рот порожним в перерывах между укусами, Вы вскоре обнаружите, что можете справляться со всеми большими и малыми жизненными заботами; Ваш "психический желудок" - мозг - окажется в гораздо лучшем состоянии. Вследствие этого Вы гораздо менее часто станете мыслить неряшливо и несвязно, и Вам не составит труда ясно представлять себе собственные идеи и концепции. Это относится не только к Вашему мышлению, но также и вообще к любому роду активности. Если вы принадлежите к числу тех, кто принимается за новое дело, не покончив со старым, если Вы раз за разом видите, что сели в лужу, тогда вышеприведенное упражнение именно то, что Вам нужно.

 Если Вы успешно попрактиковались в предыдущих упражнениях, Вы уже достигли многого. Вы обнаружили, что часто сталкиваетесь с сопротивлениями, такими как отговорки, оправдания, безразличие, отсутствие времени, и т.д., но, эти упражнения, исполненные с решительностью и настойчивостью, не выходят за пределы человеческих возможностей. С гораздо большим сопротивлением нам придется столкнуться, когда мы приступим к упражнениям, связанным с отвращением. Однако, к ним не следует приступать до тех пор, пока предыдущие упражнения не начнут выполняться более-менее автоматически.

 \* \* \*

 Амбивалентность нашего отношения к еде в частности и к миру в целом укоренилась настолько глубоко, что большинству из нас до сих пор свойственен детский образ мышления, заключающийся в том, что все либо "бяка", либо "м-м-м, как вкусно". Я был поражен открытием того, какое множество людей при прослушивании любого музыкального отрывка, при просмотре любой кинокартины, при встрече с любым незнакомым человеком, используют в качестве немедленной реакции выражения "ужасный" или "чудесный". В большинстве случаев их усилия направлены на оттачивание своих критических способностей, а не на углубление впечатлений. Некоторые признаются, что не могут высидеть киносеанс без того, чтобы постоянно не повторять про себя "О, это здорово" или "Как глупо", и т.д. Все их интересы сосредоточены не на том, чтобы проникнуться искусством, соприкоснуться с ним, а на том, чтобы вынести ему оценку. Что касается подобного типа личностей, то я неизменно нахожу, что 90 процентов их мыслей составляют предрассудки. Их можно охарактеризовать как страдающих избирательной паранойей. Чтобы преодолеть такое отношение, необходимо излечить их от оральной фригидности путем вынесения подавленного отвращения на поверхность и избавления от него. Они едят при помощи суждений, а не вкуса.

 Выполняя упражнения на развитие вкуса, Вы должны были заметить, что сосредотачиваться на приятной Вам пище намного легче, нежели на неприятной или незнакомой. Вы должны были также испытать, что границы Вашего вкуса до определенной степени расширились и, после того как Вам удалось сделать над собой усилие и сосредоточиться, Вы начали получать от пищи намного больше удовольствия, чем раньше. (Если эти упражнения выполняются правильно, весь процесс в целом не должен требовать усилий.) Очень немногие отдают себе отчет в своей оральной фригидности. Стал редкостью не только настоящий гурман, медленно смакующий каждое блюдо - изменилось наше общее отношение к поглощению пищи, став все более и более варварским. Онемелость вкуса гиперкомпенсируется при помощи всевозможных возбуждающих аппетит специй и извращенного поведения. Одна из моих пациенток не могла есть суп с удовольствием, если он не был обжигающе горячим, поскольку в противном случае тот казался ей безвкусным.

 Здравый смысл, присущий животному, которое не станет трогать пищу в том случае, если она слишком горячая или слишком холодная, был многими людьми практически полностью утерян. Подобное отношение проявляется не только по отношению к пище, но и по отношению к другим источникам удовольствия, ведя к дегенерации во всех отношениях. Музыка на танцах должна быть заводной, партнер должен волновать чувства, играя в азартные игры, нужно ставить по крупному, а в мире модной одежды все, не соответствующее последнему писку, ни гроша не стоит. В тех кругах, где используется язык, состоящий из ряда прилагательных и наречий в превосходной степени, умственный уровень соответственно низок. В разных слоях общества имеются различные стимуляторы, и эти стимуляторы для сохранения эффекта должны применяться во всевозрастающих дозах. Общей для всех классов является, например, привычка выпивать. Пьянчужка никогда не пользуется своими зубами и вкусом должным образом. Если бы он делал это - если бы он был настоящим "кусакой" - ему не было бы нужды прикладываться к бутылке. Чтобы вылечить пьяницу необходимо избавить его от ретрофлексированного саморазрушения и вернуть зубам удовольствие от деструкции.

 При тяжелых случаях оральной фригидности пища существует лишь до тех пор, пока она находится на тарелке. Как только она попадает в рот, она перестает ощущаться и менее всего - на вкус. Это, конечно, крайний случай интроекции. Подобное поведение сопровождается тем, что человек пьет горькую, кладет много специй и набивает желудок, не чувстствуя настоящего удовлетворения; периоды все подавляющейжадности сменяются жесткой дисциплинированностью по отношению к еде. Что касается сферы психического, то картина дополняется постоянной жаждой любви, власти, успеха и острых ощущений, которые, однако, не приносят реального удовольствия или удовлетворения.

 Несмотря на то, что убедить людей в важности анализа тревоги, страха или смущения просто, разъяснить значимость осознания и анализа такой мощной эмоции (или ощущения), как *отвращение*, - дело нелегкое. Чтобы добиться ясности в данном вопросе, необходимо выделить не менее чем четыре стадии, через которые проходит оно в своем развитии. Первая стадия - здоровый, естественный, недвусмысленный аппетит, которому присущи напряжение и удовлетворение и который допускает два вида вмешательства: когда непритворно сильный аппетит осуждается за то, что направлен на "бяку", либо тогда, когда ребенка заставляют глотать то, против чего отчаянно протестует его организм. Данный протест, отвращение, образует вторую стадию. По поводу развившегося у ребенка чувства отвращения у многих родителей возникают возражения. Отвращение и рвота рассматриваются как признаки "плохого поведения", и ребенку, осмелившемуся исторгнуть обратно свой шпинат или касторку, грозит наказание. Таким образом, третья стадия, оральная фригидность, возникает в целях избегания отвращения, рвоты и грозящего наказания. В последствие, с тем чтобы добиться от пищи псевдо-вкуса, онемение прячется за четвертой стадией, стадией искусственной стимуляции.

 Узловой вопрос при анализе отвращения тот же, что и при анализе смущения. Вообще, либо отвращение оказывает доминирующее влияние на ситуацию и тогда Вы отказываетесь от приближения к объекту, вызывающему отвращение, либо решение поглотить что-то, что в норме провоцирует отвращение, одерживает верх: Вы подавляете отвращение и притупляете вкус и обоняние. Первейшим делом будет научиться выносить отвращение, а не подавлять его, и, в то же время, не уклоняться от объекта, вызывающего отвращение, не избегать контакта с людьми, продуктами, запахами и другими тошнотворными для Вас объектами. Для того, чтобы проанализировать оральную фригидность, Вы должны полностью осознать то, что Вы испытываете отвращение, даже если это приведет к рвоте или другим очень неприятным последствиям. Но не пытайтесь разоблачать и избавляться от отвращения до тех пор, пока не сможете в полной мере сосредоточиться на своем обычном рационе. Даже если отвращение "разрядилось" только наполовину, если оно возникает у Вас в виде внезапного приступа кашля или раздражения, это чрезвычайно поможет в преодолении безразличия по отношению к пище и миру в целом. Как бы Вы ни были склонны вести себя по отношению к окружающему миру, Вы непременно обнаружите, что эти Ваши склонности будут напрямую соотноситься с тем уровнем аппетита или отвращения, который Вы чувствуете. Те, кто способен испытывать отвращение по отношению к людям и их поступкам, явно менее омертвелы, нежели те, кто смиряется со всем, руководствуясь наскучившим притупленным вкусом в психологическом значении этого слова.

 Так как потребление физических и психических объектов подчиняется одним и тем же законам, Ваше отношение к пище для ума начнет изменяться по мере продвижение вперед по пути освоения предыдущих упражнений. Психологическое обследование пациентов с желудочными заболеваниями наряду с моими более общими психоаналитическими наблюдениями неоднократно подтверждало это. Посмотрите на пищу для ума с точки зрения ее усвоения. Разделяйте слезливо-слащавую литературу и крепкий материал, способный послужить росту Вашей личности. Но не закрывайте глаза на опасность того, что "высоколобая" литература, будучи просто-напросто интроецированной, может оказаться лишь ненужным бременем и чужеродным телом в вашем организме. Одно предложение, должным образом "пережеванное" и усвоенное, имеет гораздо большую ценность, нежели целая книга, которую просто интроецировали. Если Вы желаете улучшить Ваш интеллект, возьмитесь за изучение семантики, лучшего противоядия от фригидности "психического" вкуса.

Научитесь усваивать ядра, корни слов - смысл и значение вашего языка.

Часть 3 гл 4 ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

 Если чаши весов не сбалансированы, то для того, чтобы восстановить равновесие, вам необходимо добавить веса более легкой чаше. Это именно то, что я пытаюсь сделать с помощью данной книги. Зачастую я могу казаться столь же односторонним, как и те теории, что я критикую. Я, однако, предпринял попытку, целиком удерживая в уме организмическую структуру, "добавить веса" пренебрегаемой чаше. Я рассматриваю анализ инстинкта утоления голода в качестве пасынка психоанализа, ни в коей мере не умаляя значимость анализа полового инстинкта. Я подчеркиваю важность активности нашего рассудочно-чувствененого аппарата в противовес механистической концепции пассивности. В действительности, таких вещей, как индивид или окружающая среда, не существует. Оба они формируют неделимое целое, в котором, например, стимул и готовность или способность реагировать на него не могут быть разделены. Лучи света действительно существуют, но должно иметься также и некоторая организмическая ситуация (заинтересованность), для которой они могут существовать.

 Хотя нетрудно прийти к мысли о том, что наш организм чрезвычайно активен в том, что касается потребления и усвоения пищи, соответствующая активность органов чувств отмечается с меньшей готовностью. Мы настолько привыкли к использованию терминологии рефлекторной теории, мы в такой степени считаем само собой разумеющимся, что внешний стимул заставляет наш организм реагировать подобно механизму, что требуется усилие для того, чтобы осознать, что восприятие - это род активной деятельности, а не просто пассивное отношение. Пища не попадает в организм беспричинно, также как и акустические волны симфонического концерта.

 В последнем случае нам приходится хорошенько активно поработать для того, чтобы доставить наш организм в желанную акустическую среду. Нужно купить билеты, добраться до концертного зала и продолжать вести себя активно во время выступления. Не думайте, что сотни слушателей воспринимают одну и ту же музыку; даже отдельные звуки для них звучат по-разному. Музыкальный пассаж, кажущийся хаосом одному слушателю, формирует у другого четкий "гештальт". Звук фагота, различаемый внимательным слушателем за контрабасом, даже не доходит до нетренированного уха другого человека. Количество акустических волн, которые вы сможете воспринять, зависит от многих факторов: от вашего подхода к музыке, от того, с кем вы эмоционально отождествляете себя, тренировки и, прежде всего, вашей способности к сосредоточению.

 Если вы устали, если процесс слушания требует от вас слишком большого напряжения, или если по каким-то иным причинам оркестр оказывается неспособен удержать ваше внимание, мысли уходят в сторону, контакт с выступающими теряется. Если вы оказываетесь в подобной ситуации, если замечаете, что музыка совсем перестала быть "фигурой", и вы не имеете ни малейшего представления о том, что только что прозвучало, тогда вы убедитесь в двух вещах: в важности феномена "фигуры/фона", связи его с сосредоточением и той роли, какую активность играет в применении чувств.

 Иллюзорному представлению о пассивности наших чувств способствует знание устройства фотокамеры, и мы слишком уж легковерно готовы допустить, что наш организм просто-напросто делает снимки и что световые лучи запечатлеваются на некой фотопластинке в то время, как фотографии хранятся где-то в мозгу. Мы забываем о том, что всякий фотограф должен активно потрудиться, прежде чем ему удастся сделать хотя бы одну фотографию. Мы забываем о том, сколько труда заложено в каждой фотографической пластине и о том, что нашему организму приходится быть безостановочно работающим химическим заводом и фотографом, беспрестанно делающим снимки. Мы также не осознаем в полной мере, что работа фотографа определяется его заинтересованностью в ней (хобби, добыча средств к существованию или обучение).

 Органы чувств у человека прошли путь развития от простых сигнализаторов до органов, имеющих отношение к "психическому желудку" и вторичному и третичному уровню психического отражения мира человеком. На втором уровне (мир воображения) схемы и упрощения, поглощение и усвоение играют решающую роль. Мы уже имели дело с воспоминаниями, похожими на непереваренные кусочки пищи, галлюцинациями и принятия сферы воображаемого за сферу действительного. Третий уровень - это уровень оценок (М. Шелер). В данной главе мы займемся рассмотрением способа, с помощью которого возможно организовать использование наших органов чувств на благо всего организма.

 Подойти к этой проблеме лучше всего со стороны нашей способности к визуализации. Большую часть душевных содержаний составляют образы и слова. Бессознательный разум тяготеет к образам, сознательный - к словам. В целях достижения гармоничных отношений между Эго и Бессознательным необходимо установить на сколько возможно жесточайший контроль за тем, что мы визуализируем, контроль, очевидно отсутствующий в периоды мечтаний, "снов наяву". "Сны наяву" зачастую оказываются до такой степени вне всякого сознательного контроля, что многие люди отдают себе отчет лишь в том, что мечтали, но мечтания не оставили ни малейшего памятного следа, за исключением ощущения пребывания в трансе, "вне себя". С другой стороны, любое сознательное усилие, направленное на визуализацию объектов, представляется для многих невозможным. Всякое осознанное усилие сформировать в уме некий образ либо наталкивается на фрустрацию ("в голове пусто"), либо приводит к появлению беспорядочной путаницы из бессмысленных картин, какие, например, возникают в голове у того, кто скоро заснет.

 Наибольшие затруднения, конечно, возникают у людей, которые очевидно вообще не могут визуализировать. Это симптом серьезного невротического расстройства, не подлежащего самолечению. Здесь мы можем лишь намекнуть на бессознательную привычку не допускать возникновения визуальных образов путем интенсивного сокращения различных глазных мышц. Расслабление этих мышц приводит к повторному появлению визуальных образов. (Этот вопрос получит более широкое освещение в главе, касающейся сосредоточения на телесном.) За этой неполноценной визуализацией часто стоит страх увидеть что-то, чего хотелось бы избежать или что вызывает разного рода эмоции и воспоминания. Порою отказ удовлетворить чью-то “потребность в подглядывании” может распространиться на зрение в целом таким образом, что оно подпадает под действие табу. Люди, смотрящие на вещи и не видящие их, обнаружат тот же недостаток, направив взор внутрь себя, вызывая в уме психические образы, в то время как те, кто активно включается в наблюдение, пристально глядят на вещи, узнавая их, выкажут ту же ясность “внутреннего зрения”, позволяющую сравнительно легко осуществлять визуализацию. Люди, чей разум полон слов раскаяния или мечтаний, как правило, вообще не обращают внимания на мир, а просто пялятся на него или смотрят сквозь предметы без реальной заинтересованности в том, что их окружает. Если мы не создаем, или скорее не *вос-создаем* мир при помощи глаз, то это значит, что процесс творения не может произойти внутри данной личности.[[26]](#footnote-26)

 Предположим, вы принадлежите к большинству, способному визуализировать объекты. Посмотрите, как работает ваше внутреннее зрение. Закройте глаза и наблюдайте за всеми теми картинами, которые появляются перед вашим внутренним взором. И тут тоже вы можете столкнуться с желанием прервать упражнение, сопротивляться возникающему образу. Также возможно появление мешанины образов, или вы обнаружите, что перескакиваете от одного образа к другому, неспособные удержать ни один из них более чем на долю секунды. Это перескакивание от одного образа к другому характеризует человека, который и в жизни так же разбросан, беспокоен и неспособен к сосредоточению.

 Первым шагом к исцелению будет осознание того факта, что *образы* не скачут сами по себе, что это *вы* заставляете их проносится перед вашим внутренним взором. Попытайтесь полностью разобраться в своем “перескакивании” и вскоре вы отметите мелкие движения глаз, происходящие всякий раз, когда вы переводите взгляд с одной картинки на другую. Пусть это беспокойное ощущение в глазах сохранится, пусть все идет как идет. Попытайтесь не вмешиваться, не сопротивляться своему непостоянству до тех пор, пока у вас не образуется ясное представление о нервозности глаз. Не перекладывайте ответственность на образы и не пытайтесь двигаться дальше, пока не уверитесь в том, что *сами* перескакиваете с одной картинки на другую и что они в этом невиноваты. Затем выясните, что заставляет вас проявлять такую прыть. Может быть, это застенчивость, нетерпеливость, отсутствие интереса, страх и т. д. ? (Этот анализ важен для расширения сферы функций Эго.) Только после того, как вы полностью осознаете свое эмоциональное отношение к внутренним образам, вы можете приступить к анализу сенсомоторных сопротивлений. Если образ по прошествии нескольких секунд замутняется, или если вы перескакиваете к следующей картинке, вы должны выяснить, что в визуализируемом образе вызывает реакцию избегания. Не довольствуйтесь обозначением такого перескакивания ассоциацией. Нам не нужны ассоциации, не надо пытаться заменять хорошее лучшим, нам нужна личность или предмет сам по себе. Сосредотачивайтесь снова и снова на одном и том же образе до тех пор, пока причина и назначение избегания не “впрыгнут” в ваше сознание. Когда, воздерживаясь от вмешательства, вы сможете обнаружить, что стоит между вами и образом, дайте обратный ход: будьте смелы, настойчивы и заинтересованы в прекращении перескакивания и в обретении способности смотреть образам “прямо в глаза.”

 Когда вы поднатореете в этом упражнении, или когда обнаружите, что вы вовсе не принадлежите к прытким “прыгункам,” и способны представлять себе готовые сцены и удерживать образ по крайней мере несколько секунд подряд, задача весьма упрощается. Достаточно, если из мешанины образов вы выберете один-два, которые сможете представлять себе на протяжении нескольких секунд. Огромную пользу может принести представление статических образов, высвеченных словно бы светом волшебного фонаря или анализ повторяющихся сновидений. Это иттроецированные картины, непереваренные кусочки в вашем психическом “желудке.” Столкнувшись с каким-либо образом, проделайте две вещи: первое, уточните свою эмоциональную реакцию по отношению к ней. Нравится вам или не нравится увиденный человек или предмет, или же вы к нему равнодушны? Ощущаете ли вы какое-либо сопротивление по отношению к данному образу? Если, да, выразите его. Оскорбляйте его, если он вам не нравится, но если видение показывает вам образ кого-то или чего-то, что вы любите, не стесняйтесь и скажите, что это так. Если вы одни, выразите (и тем самым разрядите, избавьтесь) от вашего сопротивления вслух, настолько реалистично, насколько это будет возможно.

 Запомните, что организм отвечает на ситуацию. Ваша реакция на эту искусственную ситуацию, вызванную появлением образа, будет более или менее совпадать с вашим поведением в действительности. Перенося образы в кабинет психоаналитика, вы получаете хороший заменитель внешней реальности. Во многих случаях это - наилучшая возможная подготовка к реальному подходу к этой проблеме. Люди, испытывающие трудности с контактом, неизменно стремятся визуализировать неодушевленные вещи, портреты, фотографии или бюсты людей, вместо них самих. Это не обязательно *символическое выражение*, как утверждает фрейдизм, желания смерти, но *проекция,* покрывающая собственную неуклюжесть и страх ответной реакции — эмоциональное омертвление самого пациента. Следовательно, если вы обнаружите, что предпочитаете неодушевленные предметы и изображения одушевленным, поймите, что таким образом вы пытаетесь избежать последних, а с ними и ваших эмоциональных реакций.

 Попытайтесь сперва применить эти упражнения на сосредоточение к событиям повседневной жизни. Допустим, вы берете уроки вождения машины. Если вы полагаетесь исключительно на эти уроки, ваши успехи будут значительно скромнее, нежели в случае, если вы начнете практиковаться в своем воображении, применяя приемы, которым вас научили и не упуская ни единой мелочи. В фантазии садитесь за руль и совершайте долгие поездки, придерживаясь всех усвоенных вами правил: вы будете поражены возросшей уверенностью и компетентностью. Если вы обучаетесь стенографии, переведите толпящиеся в голове мысли на язык стенографических символов, особенно хорошо заниматься этим перед отходом ко сну; визуализируйте в символах проговариваемые про себя слова, а за этим не может не последовать возрастание скорости и аккуратности. Для того чтобы совершать действия в уме необходима не меньшая, если не большая концентрация внимания, чем с помощью мускулов. При этом имеется еще то преимущество, что во время реальной поездки или урока стенографии вас может что-то отвлекать, и вы этого не заметите, тогда как в фантазии невозможно, пожалуй, практиковаться ни в чем, не сосредотачивая на этом всего своего внимания, тем самым устраивая проверку собственной способности к концентрации. Правда, вам придется отслеживать все возможные детали; водить машину или заниматься стенографией невозможно “по абрису.”

 Когда вы обретете уверенность в вашей способности к осознанному воображению, после того, как вам удастся удержать образ на какое-то время, расширьте число включенных в него деталей. Сны, всегда содержащие большое количество не ассимилированного материала, зачастую предоставляют очень хороший материал. (Вот почему большинство из них столь непонятны.) По очереди рассматривайте все детали, при этом снова и снова возвращаясь к сновидению в целом. Согласно Фрейду, наиболее существенным в деле открытия смысла сновидения представляется уделять внимание каждому пункту, каждой мелочи, вычленяя ее из целостного контекста. Я называю это: разрывать сновидение на части, использовать свои “ментальные резцы” для его потрошения, для того чтобы оставить от него лишь клочки и обрывки. Следующий шаг, пережевывание, растворение кусочков и избавление от сопротивлений, совершается Фрейдом с помощью свободных ассоциаций. Я указывал на опасность свободных ассоциаций, грозящих превратиться в свободные диссоциации, и поэтому предпочитаю метод “пережевывания,” вхождения в контакт с “клочками” сновидений. Сопротивление, избегание контакта, проявляется в этом случае четче. Такое пережевывание обеспечивается детальным описанием. Возможно, вы не сможете описать что-либо в деталях, не сосредотачиваясь на этом.

 В то время как подавление детали делает ее невразумительной, детальное описание “клочков” сновидений и полустертых деталей ведет к их ассимиляции и пониманию. Открытие деталей завершает сновидение или образ и разрешает проблему, которая в ином случае не поддавалась бы разгадке, точно так же как хороший сыщик из детектива, отличающийся от своих коллег способностью замечать те детали, которые они упускают.

 Однако, детальное описание есть всего лишь “средство достижения.” Оно похоже на строительные леса, которые необходимо убрать после завершения постройки здания. Давая нашим наблюдениям словесное выражение, мы используем описания в качестве средств достижения сосредоточения на тех деталях, которые в результате процесса “пережевывания” получают новое развитие. Может измениться сама картина, появиться другие картины и воспоминания, но существенным будет не отступать от центральной картины до тех пор, пока она не будет полностью ассимилирована, понята и растворена.

 Благодаря внешнему сходству вначале будет очень трудно увидеть решающее различие между материалом, доступным сосредоточению и материалом, дающим повод к ассоциациям. Психоаналитик, возможно, выдвинет в качестве аргумента в защиту техники ассоциаций эксперименты Фрейда, помогающие пациенту вспомнить забытые имена. Я утверждаю, что имена всплывают на поверхность не из-за ассоциаций, а вследствие сосредоточения. Если вы станете продолжать генерировать ассоциации, вы не обнаружите забытое имя, но существование пробела в воспоминаниях приведет к такой завороженности (высшей форме сосредоточения), что вы станете возвращаться к нему снова и снова. Немногие незавершенные ситуации требуют завершения с той же силой, что и забытые имена.

 Терапия сосредоточением указывает более короткий и эффективный путь к “эмоциональному возрождению,” чем путь, предлагаемый “разговорной” терапией или техникой свободных ассоциаций. Например, мы просим человека, выражавшегося о своем отце достаточно пренебрежительно, представить себе его зрительный образ и сосредоточиться на деталях его внешности, и он вдруг разражается слезами. Его удивляет его внезапный эмоциональный взрыв, он поражен тем, что до сих пор по отношению к старику у него осталось столько чувства. Ценность сосредоточения на образе некоей личности или события, с которыми у человека имеется эмоциональная связь, с точки зрения катарсиса сравнима с катарсической ценностью нарко- или гипноанализа с дополнительным преимуществом, заключающимся в усилении и укреплении сознательной личности.

 Более сложным, но очень ценным шагом, направленным на достижение четырехмерной духовной жизни, жизни, воссоздающей окружающую реальность, является тренировка остальных чувств: слуха, обоняния и вкуса. Для достижения такого пластического четырехмерного душевного устройства вам необходимо будет установить по возможности наиболее полный воображаемый контакт, и под этим я подразумеваю нечто большее, нежели просто визуализация картин. Если вы зрительно представляете себе пейзаж, вы можете описать все его детали: деревья, луга, тени, пасущийся скот, свежие цветы. Но от вас требуется большее. Вы должны побродить по этому пейзажу, взобраться на деревья, зачерпнуть пригоршню жирного чернозема, ощутить аромат цветения, посидеть на траве в тени, прислушаться к пению птиц, пошвырять в поток камешки, понаблюдать за занятыми своим делом пчелами! Осуществляйте всевозможные импульсивные желания с полным размахом, главным образом те из них (повалить девушку на траву под прикрытием живой изгороди, украсть яблоко из сада, помочиться в канаву), которые в реальной жизни вызвали бы ваше смущение, но которые время от времени появляются у вас в воображении.

 Такой сенсомоторный подход, особенно та его часть, что связана с прикосновением, дает вам надлежащее чувствование вещей и позволяет вам приобрести опыт четырехмерного бытия. Развивается чувствование действительности, облегчается обретение той эйдетической памяти (ставящей знак равенства между восприятием и визуализацией), которая всегда присутствует в сновидениях.

Часть 3 Глава 6

 ВНУТРЕННЕЕ МОЛЧАНИЕ

 Эксперименты показали, что детеныш шимпанзе и человеческий ребенок не слишком отличаются друг от друга по уровню интеллекта до тех пор, пока человеческий ребенок не начнет понимать и использовать слова. Унификация различных конкретных событий с помощью абстрактных терминов и упрощение, пришедшее с употреблением слов-символов, обеспечило человеку его первое и решительное преимущество над животными. Однако, как и многие другие инструменты, слово обернулось против человека. Подобно тому, как порох китайских фейерверков превратился в ружейный, а транспортный самолет в бомбардировщик, так и слово превратилось из средства выражения и сообщения идей в смертоносное оружие, направленное против нашей природной сущности и служащее более для затемнения, нежели для раскрытия смысла.

 Слова вряд ли когда-либо могли заменить непосредственное чувство, причем здесь не имеются в виду ни смутные переживания, ни мистика. Бергсон установил, что за "интуицией" стоит глубочайшее знание жизни, простирающееся далеко за пределы слов и образов. Слова превратились в такую же часть каждодневной обыденности, как и другие жизненные удобства: пища, кров, транспорт или деньги. Но представьте только, что вы перенеслись на одинокий затерянный островок! Ваши воззрения совершенно изменятся; все приобретет совсем иное значение. Окружающие вещи наполнятся намного более глубоким смыслом, тогда как язык, и особенно отвлеченные понятия, утратит свою актуальность. Каждое слово, которое вы станете использовать, должно будет обладать четкой соотнесенностью с предметом описания. Биологическое существование начнет преобладать над интеллектуальным.

 Уже сейчас в военном деле, несмотря на то, что солдат по возможности обеспечен всем необходимым для жизни, его биологическое "Я" утверждается за счет интеллекта, по крайней мере той его части, что не касается удовлетворения первоочередных потребностей, который отбрасывается за ненадобностью. Всякое обращение к более глубоким слоям нашего существования приводит к переориентации интеллекта[[27]](#footnote-27) и его выразителя: языка. Существует один путь, следуя которому мы можем достичь контакта с более глубокими слоями нашего существа, омолодить наше мышление и обрести "интуитивное понимание" (гармонию мышления и жизни): внутренняя тишина.[[28]](#footnote-28) Однако, перед тем как освоить искусство внутренней тишины, вам нужно заняться "слушанием" своих мыслей.

 Вербальное мышление и речь проходят в своем развитии, как было показано ранее, предварительную стадию: вербальное мышление напоминает разговор с воображаемым собеседником. Подобным же образом существует предварительная стадия, состоящая из говорения и слушания и соотносящаяся с акустическим уровнем и эйдетическим отношением в визуальной сфере. Если вам удастся восстановить это единство говорения/слушания, вы сможете чрезвычайно расширить сферу вашего знания и осведомленность о том, как и о чем вы думаете.

 В качестве первого упражнения прочитайте вслух или процитируйте все, что вам угодно, прислушиваясь к тому, как вы говорите; при этом не надо ни критиковать, ни изменять течение речи. Секрет успеха тот же, что и в любом другом упражнении на сосредоточение: не делайте никаких особых усилий, кроме тех, что требуются для удержания внимания на данном конкретном действии. Как только вы в ходе тренировки заметите, что можете себя слышать, время от времени прислушивайтесь к своему голосу, находясь в компании.

 Затем предпримите искреннюю попытку осознать свое так называемое мышление. Это упражнение должно проводиться на первых порах в одиночестве.

Когда вы попытаетесь прислушаться к своим мыслям, возможно, в начале у вас ничего не выйдет. Вы придете в замешательство, подобно знаменитой сороконожке, и внутренний разговор прекратится под пристальным взглядом. Но как только вы ослабите внимание, внутреннее "бормотание" (называемое "мышлением") начнется снова. Пытайтесь сделать это снова и снова, особенно тогда, когда ваше мышление действительно представляет из себя настоящую внутреннюю речь, не выражающуюся голосом - когда вы произносите что-то вроде: "Говорил я себе..." или когда вы готовитесь к встрече и повторяете про себя то, что собираетесь сказать. Продолжайте попытки до тех пор, пока не "почувствуете" свое мышление, пока не *поставите знака равенства между слушанием и говорением.* Когда это произойдет, вы заметите еще два явления. Ваше мышление станет намного более выразительным, и, в то же время, та его часть, что не служит истинному, непритворному выражению, начнет распадаться. Навязчивый внутренний разговор прервется, и вам может показаться, что вы сходите с ума, когда до вашего слуха начнут доходить кусочки и частички несвязной речи, всплывающие на поверхность сознания. Немногие действия способны усилить чувство действительности в той же степени, что подслушивание собственных мыслей, особенно тогда, когда вы переживаете реорганизацию мышления и повторное открытие языка как инструмента для передачи значения и выражения смысла.

 Подобная реорганизация мышления абсолютно необходима тем людям, у которых имеются трудности с установлением настоящего контакта. Это в той же мере относится к робким, неловким или заикающимся людям, как и обладающим противоположным характером, тем, кто обязательно должен выступить, никак не может перестать говорить, разбалтывается при каждой встрече и неспособен усвоить ничего из того, что было сказано другим, если не может добавить к этому ничего полезного, интересного или забавного со своей стороны.

 За улучшением данного "чувства" последует углубление вашего знания о характерных чертах собственной личности, ее "психоанализ". Вы обнаружите собственное "Я" в монотонности, наставнических или "широковещательных" интонациях своей речи, в нытье или хвастовстве вашего внутреннего голоса. Как только вы разглядите в себе какую-либо специфическую черту, примите ее за выражение вашей личности в целом и попытайтесь найти то же самое отношение в других своих действиях и поведении.

 Научитесь ценить каждое слово, научитесь пережевывать, пробовать на вкус ту мощь, которая скрыта в "логосе" каждого слова. Про Уинстона Черчилля

говорили, что одно время он был неуклюжим, неуверенным в себе собеседником. Позднее он начал пробовать на вкус каждое слово, каждое произносимое предложение. В результате его речь обрела мощь и проникновенность, в которой

каждое слово обладало весомостью. Он умел "чувствовать" свое мышление, и это привело к усилению выразительности. Было бы кощунством применять то же слово "речь" к словесным излияниям какой-нибудь светской болтуньи, скрывающей за потоком слов то, что ей на самом деле нечего вам сообщить.

 Усвоив навык слушания внутренней речи, вы можете заняться следующим упражнением, имеющим решающее значение: отработке внутреннего молчания. Уже "внешнее" молчание является непереносимым для многих людей. Когда они находятся в компании, они считают, что обязаны поддерживать разговор и если в разговоре возникает небольшая пауза, они чувствуют смущение и подыскивают тему, которая бы ее прервала. В ситуации требующей тишины -- при виде прекрасной горной гряды или бушующего моря -- они тараторят без умолку. Они потеряли контакт с Природой до такой степени, что им приходится прибегать к разговору как единственному для них способу установления хоть какого-то контакта.

 Намного труднее, даже для немногословных людей, справиться с внутренней тишиной. Не надо путать внутреннюю тишину с душевной пустотой (трансом, *petit mal*, приостановкой работы всех психических функций). В данном упражнении мы уделяем особое внимание освоению одной психической функции: говорению про себя, внутренней речи. Попробуйте молчать нарочно, подавлять свое вербальное мышление, оставаясь в то же время в бодрствующем состоянии. Поначалу это покажется очень трудным, и вы поймете, что ваша внутренняя речь обладает навязчивым характером. Вы заметите, что, несмотря на чистосердечные попытки справиться с упражнением, ваше сознание освобождается от слов лишь на несколько первых мгновений. Незаметно для вас ваше внимание ослабнет, и вы снова начнете мыслить вербально. Если вы окажетесь настойчивы, то научитесь продлевать периоды тишины и тем самым предоставите больше простора для чувств. Ваш внутренний взор прояснится, а мельчайшие телесные ощущения станут более отчетливыми. Когда у вас получится продлевать эту внутреннюю тишину до минуты или около того, энергии, или, скорее, те виды активности, что затмевались речью, восстанут из более глубоких биологических слоев - ваше биологическое "Я" начнет выбираться из-под коросты слов.

 Теперь попробуйте применить эту недавно приобретенную способность к сосредоточению на внешнем мире. Я бы порекомендовал вам послушать музыку. Нет другого такого занятия, которое являлось бы лучшей проверкой вашего умения сосредотачиваться. При полном сосредоточении на музыке для того, чтобы думать или мечтать, просто не остается места в голове.

 Когда вы слушаете музыку, у вас есть то преимущество, что вы остаетесь в области акустического. После того, как вы в совершенстве освоили сосредоточение на слушании, вам предстоит перейти к упражнению по заполнению своего сознания остальными чувствами. Посмотрите, к примеру, на картину, привлекающую ваше внимание, или на цветущий сад, или на закат солнца, или даже на свою собственную комнату. Постарайтесь вобрать в себя все детали без внутренней болтовни или словесного описания. Научитесь молча, без многословия оценивать, что интересует или привлекает вас.

 Возможно, наиболее ценным результатом, проистекающим из практики внутренней тишины, является достижение состояния находящегося "по ту сторону оценивания" (по ту сторону добра и зла), т.е. подлинного видения и определения истинной ценности взаимодействий и фактов.

Часть 3 Глава 7

ПЕРВОЕ ЛИЦО ЕДИНСТВЕННОГО ЧИСЛА

В ходе выполнения упражнений по визуализации мы обнаружили, что смена нашего отношения к вызываемым образам -- с "картины возникают в нашем сознании", на "мы сами смотрим на эти картины" -- повлекла за собой улучшение функций Эго. Пассивное отношение сменилось в нас более активным. Подобная активность относится к общей активности, свойственной центробежному характеру поведения организма, который является гораздо более определенным, нежели рефлекторная теория или религия пытаются нас убедить. Ранее я показал, что *Эго символизирует свершившийся факт идентификации*; таким образом, если мы не идентифицируем себя с образами, проецируемыми нами вовне или внутрь себя, мы лишаем себя жизненно важной функции.

 Как правило на ум приходят лишь те образы, что оказываются связанными с нашими проблемами, незавершенными ситуациями и потребностями организма. Кроме этих образов, указывающих на реальные запросы, перед нашим внутренним взором проходят многие картины, вызванные нами исходно либо в качестве иллюстрации для наших идеалов, либо в качестве сопротивлений -- в пику осуждаемым эмоциям. Как только мы поймем, что ни один из этих образов, даже сон наяву, не возникает без особой на то причины, мы должны будем начать более ответственно относиться к "работе ума".

 Как правило, можно сказать, что картины, которые мы произвольно вызываем в уме, являются сопротивлениями, а не выражают первичную потребность. Но даже и в этом случае рекомендуется отождествить себя с каждой новой картиной и сказать себе: "Я мысленно вижу такого-то и такого-то человека." Избегание ответственности и избегание языка Эго тесно связаны. Поскольку ответственность очень часто оказывается сопряжена со стыдом, виной и наказанием, неудивительно, что люди нередко устраняются от ее принятия и отрекаются от своих поступков и мыслей.

 Когда военный медик сталкивается с сомнительной хворью, он оказывается в ситуации конфликта, в значительной степени обязанного своим возникновением его неуверенности и неспособности решить, кто ответственен за это. Следует ли ему доискиваться причин или целей? К примеру, симулянт придумывает "причину" своего заболевания, и военный медик действует в соответствие с этой причиной. Головные боли и боли в спине, амнезия и несварение вызываются более-менее просто, но если сами они не являются достаточными доказательствами, он вовлекает в дело прошлую болезнь, и это происходит не в виде механической регрессии, а с целью фабрикования причины,

исторического факта, засвидетельствованного бывшими его докторами. Лишь тогда, когда военный медик побеждает в этом мысленном противостоянии, он осмеливается сказать, что ответственность за заболевание лежит не на "Оно", а на "Я" пациента. Лишь тогда удается ему распознать *цель*, а не *причину*.

 В нашем обществе часто бывает очень трудно использовать язык Эго. Предположим, что вы поздно легли спать и вам неохота подниматься с постели. Вы опаздываете на работу. Скажете ли вы своему начальнику: "Я не хотел подниматься с постели," или же выдвинете в качестве прикрытия автобус, не пришедший вовремя, вышедший из строя лифт, головную боль, которой могло и не быть? Вообразите только, какая буря поднимется, если вы скажете ему правду. Однако, ситуация меняется, когда вы можете быть правдивым, будь то с самим собой или с друзьями. Но даже если вы представите, что кристально честны с собой, вы все-таки можете ошибиться. Как часто вы раздражались из-за автобуса, который "вот-вот ушел" вместо того, чтобы признаться себе, что не успели на него, потому что копались и медлили?

 Еще трудней оказывается понять, что все невротические симптомы продуцирует не загадочное "Оно" или "либидо", а мы сами, что, как я уже упоминал ранее и намереваюсь показать в будущем гораздо более детально, мы напрягаем мышцы и тем самым вызываем появление тревожности, фригидности и т. д.

 Важность этой идеи заставляет вновь и вновь обращать на нее внимание читателя. Без принятия полной ответственности, без превращение невротических симптомов в сознательные функции Эго, излечение невозможно. Мы можем и не впадать в крайности, присущие обсессивному типу, заявляющему, будто "в мозгу у него появилась мысль", вместо того, чтобы сказать: "Я подумал то-то и то-то" -- хотя лишь очень немногие из нас на самом деле полностью освободились от подобной манеры говорить. Когда речь заходит о снах, большинство готово признать - "Я" видел это во сне; но когда во сне они убивают кого-либо, они отрицают, что сами вообразили убийство и отказываются принять на себя ответственность, ссылаясь на то, что это был лишь сон.

 Каждый раз, когда вы действительно применяете настоящий язык Эго, вы выражаете себя, способствуя развитию собственной личности. Итак, первым делом вы должны понять, уклоняетесь ли вы, а если да, то в каких случаях, от употребления слова "я". Затем начните переводить свою речь с языка "безличных оборотов" на язык "Я", сначала про себя и в конце концов вслух. Вы легко сможете осознать различия, существующие между двумя этими видами речи, когда услышите от кого-нибудь: "Чашка выскользнула у меня из руки" вместо "*Я* уронил чашку"; "Рука сорвалась" вместо "*Я* дал ему пощечину"; или же "У меня такая плохая память" вместо "*Я* забыл" или даже еще более правдивого "*Я* не хотел запоминать этого, не желал утруждать себя." Привычно ли для вас винить во всем Судьбу, Обстоятельства или Болезнь и т. п. за свои жизненные промахи? Может быть, вы укрываетесь за безличным местоимением подобно тому человеку, которого высмеял однажды Фрейд, заметив: "Небезопасность и темнота стянули у меня мои часы"?

 Если вы ставите на одну доску выражения "*Пошел* дождь" и "*Вышло* так, что я...", ваша способность отличать внешнее от внутреннего далека от совершенства.

 Многие интеллектуалы с энтузиазмом приветствуют теорию "Оно" Гроддека (Groddeck). Поскольку они, развенчавшие идею Господа Бога и Судьбы, сами еще не были настолько сильны, чтобы взять на себя достаточную долю ответственности, они обрели необходимую поддержку в идее "Оно". Они нуждались в *prima causa* и решили проблему, перенеся Бога с Его небес в свой собственный организм. Их концепция "Оно" поразительно напоминает таинственное *Коллективное Бессознательное* Юнга и скорее препятствует, нежели способствует развитию у них функций Эго.

 Фрейд интроецировал "родовую травму" Ранка для того, чтобы заполнить пробел в своем историческом объяснении тревоги. Точно так же он поступил и с "Оно" или "Ид" Гроддека (термины эти синонимичны). "Ид" прекрасно вписывалось в фрейдовскую схему "Супер-Эго", "Эго" и "Ид", хотя и вносило путаницу: потребности организма и подавленные личностные содержания помещались им в одно и то же место. Возникла концепция унаследовавшая от христианства враждебное отношение к телу.

 Адлер хорошо понимает ту роль, какую сознательная личность играет в выработке симптомов. Фрейд, со своей стороны, показал, насколько лицемерен наш сознательный разум. Язык Эго не всегда выражает потребности организма. Если вы не можете заснуть, вам будет чрезвычайно трудно осознать, что "вы" представляете организм, который не желает спать, что вам хочется заснуть лишь

в силу привычки или в результате ипохондрии. Конечно, вы можете сказать: "Я-то хочу заснуть, но вот мое "Бессознательное" - ни в какую." Но чем отличается такое выражение от утверждения о том, что "небезопасность и темнота крадут часы"?

 Эго представляет из себя символ, а не субстанцию. Поскольку Эго указывает на принятие и идентификацию личности с определенными ее содержаниями, мы можем использовать язык Эго в целях ассимиляции отторгнутых нами частиц нас же самих. Эти отторгнутые частицы подвергаются либо подавлению, либо проекции. "Язык безличных оборотов "является проекцией в смягченном виде и влечет за собой, подобно всякой другой проекции, замену активного отношения пассивным, ответственности - фатализмом.

 Поэтому, хотя фраза "я думаю" выглядит на первый взгляд не меняющей сути дела заменой выражения "ко мне в голову пришла такая мысль", по зрелом размышлении я считаю своим долгом педантично указать, что это не так. Хотя разница между двумя выражениями кажется несущественной, исправление речи глубочайшим образом отразится на личности в целом. В основе своей оно совпадает с замечанием Фрейда относительно того, что после излечения принуждение превращается в хотение. Для того, чтобы научиться использовать язык Эго как следует, необходимо придерживаться основного правила терапии сосредоточением: никогда не предпринимать попыток измениться до того момента, когда вы сможете отдавать себе отчет во всех деталях *неправильного* поведения. Сначала попытайтесь пронаблюдать за тем, как вы сами и другие используете "язык безличных оборотов". Воспротивьтесь преждевременным переменам в себе, и вы сможете совершить ценнейшие наблюдения. Вы откроете для себя много нового относительно того, что касается мотивов избегания: ощущений вины, стыда, застенчивости и смущения.

 Наиболее важным шагом будет являться переход (заходящий так далеко, насколько это будет возможно) с "языка безличных оборотов" на язык Эго.
Выражение "Я продуцирую, вызываю у себя" очень поможет - то, каким образом вы вызываете у себя, скажем, головную боль, пусть останется пока неконкретизированным. Последним в ряду действий, но не по значимости, окажется *применение* языка Эго. Научитесь не только писать "Я" с большой буквы, но и произносить его соответственно. На первых порах при попытках поступать таким образом вы столкнетесь с большим количеством трудностей, связанных по большей части с только что упомянутыми неприятными эмоциями.

*Правильный язык Эго,* т. е. правильная идентификация, *лежит в основе самовыражения и доверия.* К настоящему моменту вам уже следовало бы знать, сколь важную роль играет самовыражение в предупреждении и лечении невроза.

 Из этого правила существует, однако, одно исключение. Метаболизм в корне отличается от псевдометаболизма. Точно так же и подлинный язык Эго отличается от "языка Псевдо-Эго." Я имею в виду те короткие вводные предложения, которыми многие уснащают свою речь: "Я думаю," "Я полагаю," "Я чувствую." Эти вводные обороты представляют из себя орудие не выражения, но избегания эмоций; по большей части они лишь тормозят процесс установления контакта -- с их помощью осуществляется избегание правильного использования местоимения "ты." "Я думаю, ты злишься на меня" эмоционально намного слабее чем "Ты злишься на меня?"

 В таких случаях происходит избегание не "Я", а "Ты." Речь точно так же перекраивается и проходит ту же цензуру, что и при использовании "языка безличных оборотов." В обоих случаях свобода от застенчивости приобретается очень дорогой ценой. Ценой вырождения личности.

Часть 3 Глава 8

ОБРАЩЕНИЕ РЕТРОФЛЕКСИИ

 Я пишу на столе. Стол этот состоит, в соответствие с нынешними положениями физики, из пространства, заполненного биллионами движущихся электронов. Тем не менее я веду себя так "будто бы" стол был твердым. Стол с научной точки зрения обладает значением, отличным от его практического значения. В свете того, чем я занимаюсь, стол для меня "является" прочным предметом мебели. Подобное расхождение между внешним видом и фактической сутью существует ми в случае с Эго. Я мог бы начать эту главу примерно так: Ф. Перлз, отождествляющий себя со стремлением донести до читателя определенные факты... Вместо того чтобы приводить это пространное предложение, я использую в качестве символа слово "я", хорошо понимая, что если бы большая часть моей личности не отождествляла бы себя со стремлением писать, она бы и не взялась за эту книгу.

 Идентификация по большей части является процессом бессознательным. Сознательная идентификация встречается в случаях конфликта, возникающего, к примеру, между идеалом и потребностями организма. Сознательная идентификация ("Я"), наталкиваясь на сопротивление продуцирует воление ("не буду"), чаще всего в виде противодействия "саморегуляции", осуществляемой организмом или окружающей средой (ретрофлексированное вмешательство). Возможно, что таким образом воление уходит своими корнями в "отрицание."

 Если ребенок закрывает "свои" глаза, когда в них лезет мыло, то с точки зрения лингвистики это кажется ретрофлексией. Но это не так. Это просто реакция - рефлекс, а не "ретрофлекс". Глаза закрываются без участия какой-либо функции Эго. Однако, этот ребенок способен идентифицировать себя не со своим организмом, а с неким Идеальным Римлянином, вроде Муция Сцеволы, и принять решение не закрывать глаза несмотря на сильное жжение. Отрицания такого рода лежат в основе "силы воли". В этом случае активная часть личности ребенка действует вопреки другой ее части, которая тем самым обращается в пассивную и страдающую.

 *Подлинная ретрофлексия всегда основывается на внутриличностном расколе*

и состоит из активной (А) и пассивной (П) части. На передний план поочередно выступают то А, то П. "Я раздосадован собою" -- выражение имеющее более активный характер, "Я обманываюсь" -- более пассивный. В последнем случае более существенной оказывается не сам обман, а желание быть обманутым, нежелание посмотреть правде в глаза.

 Основные характеристики четырех важнейших видов сдерживания даны ниже:

 (1) В случае *подавления* функции Эго наряду с психическим материалом подвергаются искажению либо исчезают. Классический психоанализ столь часто обращался к этому явлению, что мы вправе пренебречь им в данной книге. Однако, мы должны привлечь внимание к той громадной роли, какую играет ретрофлексия при осуществлении подавления и удержании материала в подавленном состоянии.

 (2) В случае *интроекции* материал остается по существу нетронутым, но зато переводится из внешнего во внутренний план. *Пассивность превращается в активность.* (Няня бьет ребенка. Ребенок осуществляет интроекцию, затевает игру в няню и бьет другого ребенка.) Функции Эго становятся *гипер*трофированными и претенциозными (функции "как бы").

 (3) В случае *проекции* материал не подвергаясь никаким изменениям, переходит из внутреннего плана во внешний. *Активность превращается в пассивность.* (Ребенок хочет побить няню. Он осуществляет проекцию и начинает ожидать, что няня побьет его сама.) Функции Эго становятся *гипо*трофированными и приобретают галлюцинаторный характер.

 (4) В случае *ретрофлексии[[29]](#footnote-29)* утерянной оказывается сравнительно небольшая доля материала, а функции Эго остаются по большей части нетронутыми, но на место объекта в целях избежания очевидно опасных контактов встает само человеческое "Я".

 Данная потеря контакта с окружающим миром зачастую влечет за собой катастрофические последствия. Эмоциональная разрядка становится неадекватной, и, в том случае если агрессия ретрофлексируется, функции и выражение покоренного П ослабляются. Но терапия ретрофлексий проще, нежели терапия подавления или проекций, поскольку требуется лишь смена направления, а конфликты, ведущие к ретрофлексии, частично лежат на поверхности. Более того, процесс ретрофлексии поддается объяснению, тогда как в случае подавления нам зачастую приходится довольствоваться констатацией факта, не зная в точности, каким образом происходит подавление.[[30]](#footnote-30) В случае ретрофлексии, однако, мы всегда можем иметь дело с сознательной частью (Эго или А) личности, направляющую свои действия против другой части (остальное "Я" или П), даже если на первом плане стоит П. Даже тогда, когда Вы вознамеритесь обучиться химии, порою для Вас будет предпочтительней усваивать чужие уроки.

 Следующий пример флагелляции - стремления наносить себе удары - предоставляет возможность для оценки важности того, что подчеркивается, выходит на передний план: А или П.[[31]](#footnote-31)

 (А) Одному мальчику нравилось играть в кучера. В игре с товарищами он всегда брал на себя роль кучера и получал удовольствие, хлыща друзей, которым неизменно выпадало быть лошадьми. Когда он оставался один, он часто продолжал игру, но тогда ему приходилось хлестать себя, будучи лошадью и кучером одновременно.

 (П) Другой мальчик, делая домашнюю работу, очень сильно бил себя по костяшкам пальцев всякий раз, когда допускал ошибку. Он бил сам себя заранее, предвидя побои учителя.

 Райх и другие истолковывали моральный мазохизм как политику избрания меньшего из двух зол, взяточничества. Большая часть причиняемого самому себе страдания объясняется так: "Взгляни, Господи, я сам наказываю себя (пощусь и приношу жертвы); ты не можешь быть столь жестоким, чтобы наказывать меня еще вдобавок."

 Поскольку организм исходно активен, последний пример показывает нам, что для более пассивной ретрофлексии требуется определенное проецирование. По крайней мере некоторая толика жестокости и удовольствия от исполнения наказаний должна проецироваться на Бога.[[32]](#footnote-32) В некоторых случаях А подвергается столь полной проекции, что на посторонний взгляд от исходной активности остается лишь тень. Возьмем для примера, человека, испытывающего жалость к самому себе. Жалость к другим людям с его стороны едва заметна; ретрофлексия в данном случае означает: если никому меня не жаль, мне придется самому жалеть себя.

 Очень поучителен пример с суицидальным желанием. И здесь смесь ретрофлексии и проекции указывает на перевес П. Девушку покинул любимый; она совершает самоубийство. До тех пор пока учитывается лишь А, ситуация выглядит просто. Ее первой реакцией будет: "Я убью его, потому что он бросил меня. Если он не будет принадлежать мне, он не будет принадлежать никому." (Как правило, в подобных случаях агрессия не выливается в пережевывание и переваривание неприятного события.) Затем ее агрессия переходит в страдание: "Я не могу жить без него, это слишком больно. Я хочу покончить с этим, умереть." Желание убить превращается в желание умереть. "Жизнь тяжела, судьба жестока." Та агрессия, которая обращается против П в случае совершения самоубийства, проецируется; не она сама, а судьба (или любимый человек) оказываются жестоки. Более того, осуждение любимого проецируется на ее совесть. "Если я убью его, я окажусь повинна в убийстве." Предчувствие наказания есть, как было упомянуто ранее, корень морального мазохизма. "Прежде чем меня накажут, я лучше сделаю это сам." В конце концов паника, опасность быть убитой лишает ее последних остатков разума, и суицид представляется выходом, по всей видимости замечательно удовлетворяющим все

ее мстительные желания. "Если я убью себя, он будет страдать до конца жизни. Он (проецируя собственное несчастье) никогда больше не сможет почувствовать радости; и он еще будет раскаиваться за то, что со мной сделал." Хитросплетения мысли привели к тому, что ее желание уничтожить его все-таки сбывается - но только в мечтах. Какова цена мести?

 По сравнению с этим сложным процессом, знания, касающиеся бесхитростной ретрофлексии, теоретически просты и достаточны для практических целей; но если мы пожелаем применить эти знания в ходе лечения, мы обязательно натолкнемся на стену моральных сопротивлений. Мне не довелось еще встретить ни одного человека, который бы не ощущал, что избавление от ретрофлексии идет вразрез с его принципами. Нам всяко придется столкнуться с замечаниями типа: "Это нечестно." или "Я лучше совершу это по отношению к самому себе, чем по отношению к кому-либо другому," "Я почувствую себя виноватым, если сделаю это." Если мы представим себе ретрофлексию в качестве упрощенной картинки, изображающей мяч, отскакивающий от стены, мы должны понять, что не будь этой стены, мяч не отскочил бы назад, а полетел прямо вперед. Если мужчина мочится слишком близко к дереву, он обязательно запачкает свою одежду. Ретрофлексии не существовало бы, если бы не было стены, состоящей из совести, замешательства, моральных табу и страха перед последствиями. Активные действия направлялись бы прямиком на окружающий мир, и нам не пришлось бы заниматься выпрямлением кривых стрел.

 Подобно излечению бессонницы, излечение от патологических ретрофлексий достигается путем применения по сути своей семантической процедуры. Как только вы полностью поймете значение "ретрофлексии", главное дело сделано. Упражнения важны лишь как средства, облегчающие осознание структуры ретрофлексий. Вот три упражнения, служащие достижению этой цели:

 Во-первых, отметьте про себя, что всякий раз, когда вы используете частицу "ся" ("сь")[[33]](#footnote-33) , вы, возможно, ретрофлексируете какой-либо род действия. То же самое относится и к существительному, начинающемуся на "само-", например, самообвинение.

 Во-вторых, выясните, чего больше в данном случае ретрофлексии: А или П, означает ли самообвинение обвинение кого-то другого или все же относится к тому чтобы "быть обвиняемым".

 В-третьих, поразмышляйте над теми доводами, которые вы могли бы привести в пользу того, "почему" вы не должны заниматься ретрофлексией. Найдите рациональное объяснение, которое может оказаться сильнеее сопротивления.

 С практической точки зрения наиболее важными ретрофлексиями являются: ненависть, направленная против "я", нарциссизм и самоконтроль. Самоуничтожение, конечно же, представляет наибольшую опасность из всех ретрофлексий. Его младший брат - подавление (чувства или действия) в "себе" (подавление "в себе" - это отретрофлексированное подавление "другого").

 \* \* \*

 Способность подавлять эмоции и другие средства выражения внутренних содержаний зовется самоконтролем. Идеализация приводит к тому, что самоконтроль, обособляясь от своего социального значения, зачастую становится самоценным положительным качеством, культивируемым ради него самого. Тем самым самоконтроль превращается в сверхконтроль. Склонность к властвованию над другими в подобных случаях ретрофлексируется и направляется, зачастую весьма грубо, против потребностей собственного организма. Люди, одержимые самодисциплиной, являются скрытыми поборниками дисциплины по отношению к другим людям и задирами. У меня до сих пор перед глазами стоит случай нервного срыва, обязанный своим возникновением не столько сверхконтролю, сколько ухудшению состояния пациента, вызванному друзьями, ворчащими и пилящими его, чтобы "он взял себя в руки".

 Большая часть людей понимает под самоконтролем как подавление стихийно возникающих потребностей, так и принуждение себя к выполнению действий, не возбуждающих такую важную функцию Эго, как *интерес.*

 Мне приходит в голову пример с автомобилем. Автомобиль имеет много рычагов управления. Тормоз - это только один из них и причем самый грубый. Чем лучше водитель понимает, как управлять механизмами контроля, тем более эффективно будет работать машина. Но если он постоянно ездит с нажатыми тормозами, нагрузка и износ тормозов *и* двигателя окажутся громадны; качество работы машины ухудшится, и рано или поздно случится авария. Чем лучше понимает водитель возможности машины, тем уверенней он сможет контролировать ее поведение и тем меньше допустит ошибок в обращении с нею.

Человек, излишне контролирующий себя, ведет себя точно так же, как и невежественный водитель. Он не знает иных способов управления и контроля, кроме тормозов, подавления.

 Излечение от нервного срыва (результата избыточного контроля) является в первую очередь следствием избавления от ретрофлексии. Контролирующий себя человек всегда обладает диктаторскими наклонностями. Когда он оставляет себя в покое и принимается командовать окружающими людьми, его "Я" получает передышку, и потребностям организма дается возможность свободного выражения. Он должен научиться понимать свои собственные запросы и отождествлять себя с ними, а не только с требованиями окружающих и совести. Только тогда, когда ему удастся добиться равновесия между эгоизмом и альтрузмом - между отождествлением с собственными запросами и с запросами других людей, - он обретет душевное спокойствие. Гармоничное функционирование индивида и общества зависит от следования заповеди: "Возлюби ближнего своего как самого себя". Не меньше, но и не больше.

 Ретрофлексия остается функцией Эго, тогда как подавление и проекция устраняют эту функцию. Как я уже ранее отмечал, Эго в ходе ретрофлексии просто замещает внешний объект самим собой. Женщина сдерживающая плач, вмешивается в процесс биологического приспособления к вызывающей боль ситуации. Обычно она выказывает склонность вмешиваться в дела других людей и осуждать тех, кто "дает себе волю."

 Предположим, что некая девушка, воспитанная в пуританском духе, подавляет удовольствие, получаемое ею от танцев. Каждый раз, когда она слышит танцевальную музыку, она пытается удержаться от ритмических движений ногами и становится неловкой и неуклюжей. Для того чтобы исцелиться, ей прежде всего необходимо осознать, что ее пуританский взгляд на вещи является главным образом "инструментом", с помощью которого она не дает почувствовать удовольствие ни себе, ни другим. Как только она поймет, что

ей доставляет удовольствие вмешиваться в чужие дела, она перестанет мучить себя и станет вмешиваться скорее лишь тогда, когда кто-то захочет помешать *ей*

танцевать.

 Интереснейший пример ретрофлексии, проливающий свет на *комплекс неполноценности*, приведен Карен Хорни в "*Невротической личности нашего времени*". Красивая девушка с патологическим чувством собственной приниженности при входе на танцплощадку замечает свою невзрачную соперницу и уклоняется от соперничества с нею, думая про себя: "Как это я, гадкий утенок, посмела появиться здесь?" Лично я рассматриваю это не как чувство приниженности, а как высокомерие, скрытое за маской ретрофлексии. Истинный смысл создавшегося положения прояснится для нас, если мы представим ее обращающейся не к себе, а к другой девушке: " Как это ты посмела, гадкий утенок, появиться здесь?" Указанная девушка склонна недооценивать людей, однако в результате ретрофлексии ее насмешка обращается против нее самой.

 В данном случае мы имеем дело с отретрофлексированным упреком. Если бы наша красавица обрушилась с ним на дурнушку, а не на себя саму, она совершила бы огромный шаг в сторону исцеления от невроза. Она превратила бы свой комплекс неполноценности, свои *само-*обвинения в подход-к-*объекту*.

 Такой подход часто бывает труден, поскольку сопряжен со смущением, застенчивостью и страхом. Поэтому я советую сперва попытаться избавиться от этих вызывающих замешательство ретрофлексий пока только в воображении. Хотя такая эмоциональная разрядка и не может удовлетворить нас, с помощью этого упражнения мы способны достичь некоторых результатов: (*а*) мы можем изменить направление и предоставить П возможность показаться наружу; (*б*) мы можем обнаружить вдруг, что многое из того, что сигнализировало нам ранее об опасности, на деле оказалось обычными шорами; (*в*) мы можем увеличить объем высвобожденной агрессии, которая, в свою очередь, способна подвергнуться ассимиляции. Временное высвобождение агрессии -- это явление, для обозначения которого психоанализ использует словосочетание "временный симптом".

 Ваши способности устанавливать контакт и осуществлять взаимодействие с объектом решающим образом улучшатся, если вы разделаетесь с ретрофлексией "мышления" ("Говорил я себе") Зачем? Если вы можете сказать об этом, вы должны это знать. Итак, какой же смысл в том, чтобы посылать послание самому себе? Любой ребенок говорит сам с собой; позднее, когда ребенок начинает говорить про себя, мы начинаем называть это "мышлением". Изучив свое мышление, вы заметите, что занимаетесь тем, что объясняете себе что-то, высказываетесь о своих переживаниях, повторяете про себя то, что намерены сказать в трудной ситуации. В своем воображении вы что-то объясняете, о чем-то разглагольствуете, на что-то жалуетесь другим людям. Я советую перенаправить ваше мышление, адресовав его (сначала в воображаемом плане, а затем, если будет возможно, и в действительности) конкретному живому человеку. Это простое и эффективное средство, позволяющее достичь хорошего контакта.

Часть 3 гл 9 СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ТЕЛЕ

 У меня проходил лечение один молодой человек, предположительно страдающий от сердечного невроза. Когда я сказал ему, что в действительности он страдает от невроза тревожности, он рассмеялся.

 “ Но, доктор, я человек не склонный к тревоге; я даже могу представить себя в горящем самолете и не ощутить ни малейшей тревоги!”

 “ Ну конечно,” — ответил я. “ А способны ли вы также *почувствовать* себя в самолете? Если можете, опишите в деталях свои переживания.”

 “ О, нет, доктор,” — вздохнул он, — “ я вряд ли смогу.” Он начал вдруг тяжело дышать, лицо его налилось кровью, проявлялись все признаки приступа острой тревоги. Мне удалось на какое-то время заставить его прочувствовать себя, вместо того, чтобы просто визуализировать себя так, как ему хотелось бы.

 Как умудрялся он ничего не знать об имеющейся у него тревоге? Посредством избегания самоощущения он абстрагировался от законченной ситуации, включавшей в себя тревогу, вынеся из нее упрощенный образ себя. В тот момент, когда он начал ощущать себя, тревога вышла наружу. Он, как наблюдатель, предъявил мне не свое истинное “Я”, но того героя, каким он хотел бы быть.

 Я мог бы привести толкования основанные на теории либидо. Я мог бы истолковать самолет как фаллический символ, пожар — как любовный пыл и образ себя — как преисполненного мощи завоевателя. Такая интерпретация была бы правильной, но я понимал, что его *основной* проблемой было “избегание”; он избегал самых разных телесных ощущений, не только и даже не в первую очередь имеющих сексуальную природу. Его идеалом была победа над телом. Это аскетическое отношение повлекло за собой гипертрофию интеллектуальной и гипотрофию чувственной сфер.

 Обездвиживание моторики ведет к застыванию чувств; мы можем заново вызвать их к жизни путем правильного сосредоточения. Восстанавливая в правах различные движения “тела”, мы избавляемся от онемелости и неуклюжести, присущих ригидной личности и укрепляем моторные функции Эго. Лишний раз кормить человека страдающего от избытка интеллекта и недостатка чувственного опыта всякими умствованиями, толкованиями, было бы методологическим просчетом. Для того чтобы “растворить” невротический симптом, засевший в организме необходимо иметь полное представление обэтом сиптоме во всей его сложности, а не заниматься интеллектуальной интроспекцией и поиском возможных объяснений; ведь для того чтобы растворить кусок сахара также требуется вода, а не философия.

 Мы стремимся при помощи сосредоточения восттановить функции Эго, избавиться от ригидности “тела” и “окаменевшего” Эго, ставшего “характером”. Сначала развитие должно пойти по пути регресса. Мы хотим остановить прогрессирование невроза и окостенение характера и в то же время вернуться к биологическим основам нашего существования. Чем более отдаляемся мы от своей биологической сущности в часы работы, тем более острой становится потребность в ней в часы досуга. Всем нам нужно, хотя бы время от времени, отвлечься от напряжения, вызванного работой и обществом, возвратиться к своему природному естеству. Каждую ночь мы вновь оказываемся в подобном “животном” состоянии, а в выходные стремимся “на лоно природы”.

 Невротический симптом всегда является знаком того, что наша биологическая сущность требует обратить на себя внимание. Он указывает на потерю интуиции (в бергсоновском смысле) — контакта между той частью Вашего “Я”, что действует непроизвольно, и произвольной его частью. Для того чтобы снова обрести этот контакт, Вам прежде всего необходимо воздерживаться от задавания не могущих прояснить суть дела вопросов, вроде вечного

“Почему?”, заменяя их более уместными “Как?”, “Когда?”, “Где” и “Зачем?” Вместо того чтобы выдвигать версии возможных причин и объяснений, которые могут соответствовать и не соответствовать истине, у вас должно появиться желание устанавливать факты. Добившись возникновения полного контакта с невротическим симптомом, вы сможете “растворить” его. В целях освоения правильной техники сосредоточения на “теле” особенно полезным оказывается метод описания. Вначале вы будете ощущать сильное нежелание вдаваться в детали, но если станете неуклонно придерживаться детального описания, вам непременно придется столкнуться со специфическими сопротивлениями, а порою и с самоочевидными, само собой разумеющимися решениями. Дайте этим сопротивлениям выражение, но продолжайте придерживаться практики детального описания. Позднее переходите к совершенной технике, молчаливому сосредоточению; но пока занимайтесь вербальным описанием, поскольку оно дает вам прекрасную возможность удержания вашего внимания на симптоме.

 Теория сосредоточения на соматике очень проста. Мы подавляем жизненно важные функции (вегетативную энергию, как называет Райх их совокупность) с помощью мышечных напряжений. В гражданской войне, бушующей в организме невротика, чаще всего противниками становятся двигательная система и отторгнутые организмом энерги, требующие выражения и удовлетворения. Двигательная система в громадной степени перестала быть системой рабочей, активной и связанной с окружающим миром и в результате ретрофлексии превратилась скорее в тюремщика, нежели в помощника в том, что касается удовлетворения важных биологических потребностей. Всякий “растворенный” симптом означает высвобождение как полицейского, *так и* узника — как моторной, *так и* “вегетативной” энергии — в целях совместного сотрудничества в деле борьбы за существование.

 Если мы называем сокращения мышечной системы “репрессорами” (“подавляющими”), в таком случае средством от подавления очевидно будет являться релаксация. К сожалению, произвольной релаксации — даже если заниматься ее достижением, тщательно следуя предписаниям Джекобсона (Jacobson), приведенным им в книге “*Вам надо расслабиться*” — оказывается недостаточно. Она содержит в себе те же недостатки, что и всякое поверхностное разрешение проблемы; хотя вам, возможно, и удастся расслабиться, если получится сосредоточиться на релаксации, но каждый раз когда вы будете находиться в состоянии возбуждения, вы снова почувствтуете на себе “мышечный панцирь”. К тому же Джекобсон, как и Ф. М. Алекзандер пренебрегают значимостью мышечных напряжений как репрессоров.

 С помощью простого сосредоточения на мышечном расслаблении вы способны заставить подавленные биологические функции (вызывающие страх и презрение и не допускающиеся в сознание) выйти на поверхность и проявиться, прежде чем пациент узнает об этом и будет в достаточной мере подготовлен к тому, чтобы иметь с ними дело. Однако если кто-то подвергается психоаналитическому лечению (даже старого образца), существенным подспорьем окажется самостоятельно проводимый в то же самое время тренинг по методу Джекобсона. На поверхность окажется вынесенным еще больше подавленного материала, с которым можно будет работать в ходе аналитического сеанса.[[34]](#footnote-34)

 Релаксация в правильном понимании может оказаться полезной в экстремальном случае. Порой в кино или дешевой литературе можно услышать выражение “Расслабься, сестренка!” адресованное кому-то слишком напряженному и перевозбужденному. Расслабление в данном случае означает избавление от цепляющегося отношения (“Verbissenheit”), обретение ориентиров, переход от слепой эмоциональности к рациональному взгляду на вещи, возобновление контроля над чувствами. В подобных случаях релаксация, даже на короткое время прерывающая напряжение, может творить чудеса.

 Следует упомянуть еше о двух неудобствах, связанных с методом Джекобсона: релаксация превращается в задание и, до тех пор, пока вы его выполняете, “Вы” (как личность) неспособны расслабиться. В состоянии полной релаксации процесс образования “фигуры-фона” проходит сам по себе; но во время эксперимента для этого требуется приложить сознательное (хотя и небольшое при благоприятных условиях) усилие. Также необходимо учесть тот факт, что здоровая двигательная система не является ни гипер-, ни гипотонической; она эластична и восприимчива к внешним влияниям. Релаксация, проводимая по инструкциям Джекобсона, может привести к состоянию расслабленного паралича — к гипотонусу. Но и у нее имеются свои преимущества; она увеличивает степень осознанности моторики и заставляет признать наличие мышечных напряжений.

 А теперь перейдем к упражнениям:

 (1) Не пытайтесь выполнять какие-либо особенные аналитические упражнения на сосредоточение до того момента, как будете уверены, что для вас стала совершенно ясна разница между принудительным сосредоточением (цепляющимся прикусыванием) и сосредоточением, основанным на заинтересованности. Если вы неспособны без усилий удержать внимание ни на каком из сенсомоторнных феноменов (образе, возникающем в голове, свербении кожи, боли в шее, требующей разрешения проблеме), тогда с вашей психикой случилось что-то серьезное.

 Это не относится к сосреедоточению на внешнем мире. В этом случае вы не можете полагаться на избирательность организма; тут вам может захотеться сконцентрироваться на чем-то, что не возбуждает в вас естественного интереса, выбор чего происходит под влиянием чувства долга, снобизма, условностей и. т. д.

 Если вы хорощо поняли то, как был представлен организмический баланс в теоретической части данной книги, вы поймете и то, что проецирование фигуры-фона вовне следует в первую очередь за внутренними позывами и что в том случае, если достигается внутреннее сосредоточение, последует сосредоточение на внещнем мире, приводящее к гармонии. Я не нахожу возражений детальному описанию и сосредоточению на завораживающих внимание объектах во внешнем мире. Это убедит вас в той легкости, которая характеризует здоровое сосредоточение и котороая должна быть вам известна, если вы желаете избежать патологического, насильственного сосредоточения. Всякий раз когда вы обнаружите, что находитесь в слишком сильном напряжении, вызванном “неправильным” сосредоточением, скажите себе: ”Расслабься, сестренка!” Дайте себе волю и перестаньте соредотачиваться. Ничего страшного не будет, даже если вам в голову начнут приходить свободные ассоциации. Затем сделайте еще одну попытку.

 (2) Нет нужды создавать особые условия для занятий, связанных с сосредоточением. За короткий период вы научитесь выполнять их везде, где бы вы не оказались, тогда, когда не приходится поддерживать контакт с окружающим миром. Время от времени в период бодрствования должно появляться осознавание себя и объекта. Однако вначале желательно было бы выбирать тихое место для облегчения работы внимания. На первых порах упражнения лучше проводить в кресле-качалке или на диване. Я отказался от классической обстановки психоаналитического сеанса.[[35]](#footnote-35) Я сажусь лицом к лицу с пациентом, но когда приходит время для упражнений по сосредоточению на его внутреннем мире, я разрешаю ему лечь на кушетку. Тем самым я обеспечиваю адекватную обстановку для сосредоточения как на внешнем (преодоление застенчивости, выработка способности “смотреть врагу в глаза”), так и на внутреннем мире.

 (3) Полезны все упражнения, связанные с восстановлением равновесия. Гимнастика, если она служит осознанию собственного тела, а не является просто чем-то таким, что должен делать каждый “настоящий мужчина” и спорт, если им не занимаются только из честолюбия и односторонне, развивают данное чувство целостности. Во время прогулки пешком, прочувствуйте ходьбу и прерывайте поток своего “мышления” так часто, как это будет возможно. Но прежде всего, постарайтесь находить удовлетворение в осознании своего тела как целого в часы досуга.

 (4) Если вы не можете прочувствовать свое тело целиком, позвольте своему вниманию блуждать от одной его части к другой, выбирая главным образом те области, существование которых осознается вами лишь смутно. Но даже и не пытайтесь сосредоточиться на тех частях вашего тела, что подверглись скотомизации — на тех частях, которые очевидно вообще не существуют для вашего сознания. Время от времени, занимаясь обычной повседневной работой, попытайтесь “осознавать свое тело”; попробуйте открыть дверь сознательно, хотя и точно так же, как вы делали это всегда, без какого-либо особого нажима или изменения привычного хода действий. Не старайтесь открыть дверь (или совершить какое-либо иное сознательное действие) каким-то особо грациозным движением или подчеркнуто “по-мужски”. Это приведет лишь к застенчивости, но не к осознанию тела. Существует история про одну сороконожку, которую однажды спросили, какую ногу она переставляет первой и как ей удается передвигать все ноги одновременно. Когда она попыталась пойти произвольно, она так запуталась, что вообще не смогла сделать ни шага. Вместо того чтобы просто осознать свои движения, она попыталась вмешаться в ход их выполнения.

 (5) Прорабатывая эти упражнения, необходимо помнить о том, что говорилось о “перескакивании” при наблюдении внутренних образов. Перескакивая от одной части образа к другой, вам не удастся установить хороший контакт, хотя это и лучше, чем пытаться “приковать” внимание к какой-нибудь одной его части, поскольку при помощи этого процесса вы только вытолкнете симптом из поля зрения. Вы будете принимать эту “вытолкнутость” за исчезновение симптома. Если вы чувствуете неприятный зуд, который исчезает на то время, пока вы сосредотачиваетесь на нем, вы можете ощутить глубокое удовлетворение от своих успехов, тогда как в действительности вы только загнали его в подполье, откуда он не может разговаривать с вами языком потребностей организма. Он, вероятно, вернется, как только вы ослабите хватку.

 Если вы — любитель “перескакивать” от одного ощущения к другому, попытайтесь найти удовлетворение в продлении контакта с доли мгновения до нескольких секунд. Вскоре вы сможете произвольно выбирать симптом и заниматься его анализом. Многие симтомы вызывающие небольшое сопротивление, вызовут к себе ваш интерес и даже зачарованность. Проникновение в их смысл по-настоящему “раскроет вам глаза”. Но если ощущение или симптом исчезают безо всякого развития с вашей стороны, без открытия их значения, вы можете повторно вызвать их из памяти или, что еще лучше, в том случае, если они оказываются подавлены, обратить внимание на опосредующие их признаки — мышечные напряжения.

 (6) Теперь, когда вы можете удержать на некоторое время свои мысли на одном предмете, вы можете попытаться осознать, что из себя представляет сосредоточение на мышцах, относящееся к “негативному” сосредоточению. “Цепляющееся прикусывание” является первоначальным паттерном, по примеру которого в целях подавления формируются все остальные мышечные напряжения. В двух словах, “цепляющееся отношение” представляет из себя истощающее силы негативное сосредоточение, лежащее в основе неловкости, нарушений координации и многих дргугих неприятных невротических симптомов. Принуждая себя к сосредоточению, вам не удастся достичь никакого сколь-нибудь естественного контакта. Ваша способность управлять своим вниманием должна быть очень слабой, раз вам приходится “прикидываться мертвым” и вы едва смеете пошевелить хотя бы одним мускулом, раз вам приходится постоянно быть настороже и быть готовым перерезать горло всякому, кто посмеет вольно или невольно нарушить ваше так называемое сосредоточение. Как, должно быть, тяжело дается вам достижение чего бы то ни было в жизни, если в основе этого достижения лежит столь искусственное и отнимающее столько энергии сосредоточение. Где-то в книге я уже упоминал о том, что “завороженность” это высшая степень сосредоточения. Однако, до сих пор вам приходилось иметь дело с таким множеством сопротивлений, что ам, наверное, казалось, что очаровываться тут нечем. Завороженность придет вслед за многократными повторениями, которые научат вас, как превращать неприятные ощущения в приятные. Следовательно, раз уж вы научились чувствовать мышечные напряжения, попытайтесь установить над ними контроль для того, чтобы высвободить подавленные функции организма и улучшить двигательную сноровку. Как только вы достигнете этой ступени, вы будете уже с уверенностью заниматься выполнением данных упражнений. Вы почувствуете первые волны охватывающей вас изнутри завораживающей силы. Ваша память, активность и умение быстро разбираться в ситуациях будут неуклонно улучшаться, и так будет продолжаться до тех пор, пока вы не добьетесь хорошего “чувствования себя”. Тогда вы забудете про все эти упражнения.

 (7) Для того чтобы установить контроль над перенапряженными мышцами, вам необходимо будет превратить спазмы в функции Эго. Эти напряжения могут возникнуть где угодно. Они могут принять облик “писательской судороги” или заикания. Находясь в состоянии тревоги, вы обнаружите, что ваши грудные мышцы деревенеют; при задержках сексуального поведения поясница становится ригидной. Нарушения контакта дадут о себе знать в виде напряжения мышц челюсти и рук.

 Сначала начните сосредотачиваться на глазных мышцах, поскольку мы уже начинали работать с ними в главе о визуализации. Незачем знать, как называются эти мышцы, пусть вас не беспокоят их наименования на латыни. Когда эти мышцы естественным путем становятся напряженными и нервозно чувствительными, вы проделываете с ними кое-что, не зная их анатомии и названий. Когда-то, еще до того, как это вошло в привычку, “вы” начали произвольно сокращать все те мышцы, которые сейчас оказались сведенысудорогой; когда вы хотели изгнать из сознания какое-либо ощущение, эмоцию или образ, то ретрофлексировали свои двигательные функции, превращая их в средства “выталкивания” того, чего бы вам не хотелось чувствовать. Для того чтобы сделать это вы совершали хорошо знакомое вам произвольное усилие, схожее с теми мускульными действиями, которые вам приходилось осуществлять, чтобы подавить, например, позыв к мочеиспусканию.

 Сложно определить, сколь далеко простирается действие сознательного контроля Эго. В ходе эволюции многие нижележащие нервные центры организма приобрели автономность и вышли из-под сознательного контроля.[[36]](#footnote-36) Однако система поперечно-полосатых мышц остается покорной сознательному управлению. Она используется, кстати, и в целях подавления. Чтобы восстановить подавленные содержания в первоначальном виде, необходимо снова начать управлять своей моторикой сознательно.

 Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с перенапряжением, судорогами, спазмами, зажатостью, действуйте следующим образом:

 (*a*) Как следует “прочувствуйте” симптом. Не пытайтесь “растворить” его, прежде чем окажетесь способны удерживать на нем внимание как минимум десять-пятнадцать секунд.

 (*б*) Отслеживайте малейшие изменения: возрастание и спад напряжения, онемение и зуд. Очень хорошо, если вы почувствуете легкое трепетание или тремор, или ощущение “наэлектризованности”. Любое отмеченное изменение указывает на установление контакта между сознательной и бессознательной сферой.

 (*в*) На первых порах достаточно описать напряжение на “языке безличных оборотов”, например так: “Вокруг правого глаза ощущается напряжение,” или “Глазные яблоки просто не находят себе покоя.”

 (*г*) Попытайтесь превратить напряжения в “функции Эго”, но без дополнительных усилий. Почувствуйте, как “вы” морщите лоб или напрягаете глаза или делаете что-нибудь в том же роде. Если не получается, перейдите к упражнению (*д*).

 (*д*) Если вам необходимо избавиться от ответственности за собственные мышечные напряжения, вам будет нелегко перейти от “безличного” к функции Эго. В данном случае может оказаться полезно прибегнуть к помощи самовнушения. Повторяйте предложения примерно следующего содержания: “Хотя я и не чувствую, как напрягаю свои мышцы, я знаю, что я делаю это бессознательно.” Подобное самовнушение способно принести пользу, так как вы говорите себе — в отличие от метода Куэ[[37]](#footnote-37) — правду, отражающюю реальное положение вещей.

 (*е*) Примите управление на себя: расслабляйте и напрягайте мышцы так, чтобы их движения происходили в пределах доли (!) дюйма.

 (*ж*) Найдите цель, с которой вы сокращаетет мышцы. Выясните, чему вы сопротивляетесь и выразите это сопротивление: “Я не хочу видеть свою бабушку” или “Я ни за что не заплачу.”

 (*з*) Выразив сопротивление, вы сделаете все, что от вас требовалось. Но не расслабляйтесь. Наружу выплывут другие сопротивления, которые заставят вас еще раз осознать конфликт между подавляющей и подавляемой инстанцией. Каждый образ, допущенный вами в сознание, каждая пролитая слеза предоставляет добавочную толику энергии в распоряжение вашей сознательной личности.

 \* \* \*

 Противоположность мышечного напряжения — расслабленный паралич, очень мало исследовался в качестве сопротивления. С теоретической точки зрения, понижение тонуса не может считаться сопротивлением; и насколько я понимаю, оно не встречается при ретрофлексии и подавлении отторгнутых личностных содержаний. Однако, его можно встретить в случае проекций. Это симптом конфлюэнции и депрессии. Оно проявляется в том, что можно было бы назвать “медузоподобным существованием” — в качестве метода уклонения от сопротивления. Такие люди гладки и скользки как угорь. Общаясь с ними, вам кажется, что для них ваши действия — что горох об стену. Их любимыми выражениями являются: “Вы можете делать со мной, что вам угодно” или “Все равно это ничего не значит.” В своих крайних формах расслабленный паралич проявляется тогда, когда кто-нибудь “притворяется мертвым” или падает в обморок. Это атавистическое поведение может, однако, оказаться полезным

для современного “человека разумного”, поскольку помогает ему избегать неприятных положений.

 \* \* \*

 Метод сосредоточения на сенсорных сопротивлениях предельно прост в том случае, если имеются хоть какие-то ощущения. Для того чтобы сконцентрироваться на понижении чувствительности или боли требуется лишь мыслительное усилие. Боли требуют такого количества внимания, что представляются наиболее впечатляющими фигуро-фоновыми образованиями. Как писал об этом В. Буш (W. Busch):

 “В дырке зуба коренного

 Разум и душа больного.”

 Необходимо переносить и выражать боль, внимательно сосредотачиваться на ней и не кричать при этом для облегчения страданий. Боль является основным средством сигнализации, имеющимся у организма, с помощью которого он способен вызвать сосредоточение на больном органе. Пораденный орган требует внимания, а не морфия. Хотя плач, крики, гиперемия (повышение чувствительности) и т. д., на это не стоит полагаться в любом случае. Напротив! При малейшем подозрении на органическое заболевание идите к врачу. Многие нынешние медики обладают достаточными познаниями в области медицинской психологии, чтобы отличить, с какой стороны следует подходить к данному заболеванию: со стороны соматики, психики или с обеих. Во всяком случае сосредоточение лучше, нежели методы, предлагаемые Куэ или Христианской Наукой, которые приводят лишь к отрицанию и скотомизации существующей реальности. Аналитическое сосредоточение представляет из себя как раз то что нужно, когда дело касается болей “нервного” происхождения или всех тех заболеваний, которые симптоматичны для проявления бессознательного суицидального желания.

 Простой способ убедить себя в эффективности сосредоточения: уделите внимание усталости. Если вы чувствуете усталость, а спать некогда, лягте и сосредоточьтесь на десять минут на симптомах усталости. Ваши глаза могут слипаться, конечности — тяжелеть, голова — болеть. Проследите развитие этих явлений, погрузившись в состояние, близкое к дремоте, и вы удивитесь, обнаружив себя совершенно бодрым и свежим после того, как немного попрактиковались в этом занятии. Вы не должны засыпать, но должны пребывать в состоянии среднем между состоянием ясного сознания и сном.

 Очень тяжелое задание, сравнимое по трудности только лишь с обучением внутреннему молчанию, это направлять внимание на скотому, образующююся в метальном плане. Вам, возможно, доводилось тратить время на поиски того, что лежало прямо под носом. Предмет лежал на месте, но для вас его там не было. На месте всего того, что касалось этого предмета, вы видели слепое пятно. Выздоровление связано с высвобождением напряжения, с вызывающим удивление открытием, которое снимает завесу с внутренненго взора. Скотомизация играет решающюю роль во многих невротических и особенно истерических симптомах. Большинство случаев импотенции нервного происхождения не вызвано скотомизацией, а является ею в отношении ощущений, поступающих из области гениталий.

 Раньше я предупреждал вас против преждевременных попыток иметь дело со скотомой, но теперь вы продвинулись уже достаточно для того, чтобы этим заняться. Если вашему блуждающему вниманию откроются какие-то зоны, которых вы совершенно не чувствуете, прежде всего выясните, где пролегает граница между той зоной, которая чувствуется и той, которая не чувствуется. После этого удерживайте внимание на неощущаемой зоне. Это требует значительной силы концентрации. По прошествии какого-то времени вы отметите появление особого ощущения — ощущения пониженной чувствительности, схожей с онемением или притупленностью, словно некий покров или облако. Прочувствуйте это “псевдо”-переживание как реальное, и тогда в один прекрасный день вы сможете в буквальном смысле слова “приподнять” этот покров; в этот миг ощущения и образы биологической природы вырвутся на свободу, сначала лишь на долю секунды, затем они станут длиться дольше и в конце концов займут надлежащее место в функционировании личности.

 В теоретической части я отмечал, что скотома чаще всего сопровождается проекциями. Образ, ощущение или импульс исчезают из сферы внутренней реальности для того, чтобы вновь появиться в сфере реальности окружающего мира. Следовательно, если мы примемся работать с проблемами скотомы и проекции одновременно, мы увеличим внутренние подвижки и в значительной мере поможем стабилизации личности.

Часть 3 Глава 10

 АССИМИЛЯЦИЯ ПРОЕКЦИЙ

 Всякий раз когда кто-нибудь, от очевидно здорового индивида до закоренелого параноика, занимается проецированием, он желает рационализировать и оправдать свои проекции. Для многих людей практически невозможно представить себе даже тот факт, что, к примеру, идея личного бога является проекцией, обычной галлюцинацией.

 Как и следовало ожидать, симптом человека, страдавшего от страха, что однажды ему на голову упадет черепица, "растворился". Страх этот указывал на незаконченность ситуации, завершение которой было невозможно вследствие проекции. Он лелеял мысль о том, чтобы бросить камень во врага и превратил свою преследовательскую активность в пассивность обуреваемого страхом падения камня человека. На данном примере ясно, что хотя он и проецировал свои желания смерти врагу, чтобы избежать чувства вины (сознательно он перестал быть для себя потенциальным убийцей), он не достиг своей цели, заключавшейся в уменьшении страданий. Напротив, реагируя "так будто" проекция была реальностью, он пережил больше страданий, нежели ему могли доставить все его чувства вины.

 Проецируя, мы вносим изменения во всю нашу "сферу окружения." После того как мы, например, проецировали наше стремление к всемогуществу, мы начинаем действовать так, "словно бы" всемогущий бог был реальной личностью, способной совершать все те чудеса, которые бы хотелось совершать и нам. Этот бог может стать настолько реальным, что мы изменим все наше поведение и характер, только бы не подвергнуться наказанию со стороны создания нашего воображения.[[38]](#footnote-38)1 Эта реактивная перемена совпадает с еще одной, совершающейся диалектически и одновременно. Перемена затрагивает не только "область окружающего мира", но и "внутриорганизмическую область". В последнем случае "всесилие" превращается в "бессилие." Даже такое определение не весьма корректно, ибо при описании изолирует оба вида изменений, в то время как в действительности имеет место всего одно, затрагивающее область "окружение -- организм." Когда вы наливаете воду из кувшина в стакан, опустошение кувшина и наполнение стакана происходит одновременно.

 Реакция пациента на собственные проекции очень мешает нормальному проведению анализа, поскольку проецируемое вмешательство приводит к возникновению серьезных препятствий взаимопониманию аналитика и пациента. Чаще всего в ходе анализа (и, конечно, во всех соответствующих ситуациях повседневной жизни) происходит следующее: психоаналитик обнаруживает нечто, о чем ему хотелось бы сообщить пациенту. Он подмечает определенное поведение, допустим, обкусывание ногтей. Предположим, пациент относится к этой своей привычке отрицательно, но все его попытки подавить ее оказываются безуспешными; он только скотомизирует ее; она становится бессознательной. Цель аналитика состоит в том, чтобы сделать из данной особой установки "фигуру", на которой можно было бы сконцентрировать внимание пациента и начать проработку. Он хочет заставить пациента проявить больше сознательности для того, чтобы облегчить выяснение природы данной установки. Однако пациент принимает аналитическое, научное отношение к его проблеме за моралистическое, проецируя на аналитика свою склонность к морализации, осуждению и вмешательству. И поскольку он сам не одобряет обкусывание ногтей, ему кажется, что аналитик относится к этому точно так же. Затем он реагирует на свою проекцию "так будто бы" это неодобрение исходило не от него самого , а от аналитика. Он испытывает стыд, пытается исправить свое поведение и ставит себе целью подавление или маскировку неприятной привычки вместо того, чтобы быть готовым обсуждать ее открыто. В результате вместо того, чтобы выразить и избавиться от нежелательной черты характера, он снова загоняет ее вглубь, в подпочву. Многие недели могут пройти до того момента, когда она появится вновь. В качестве меры, ограждающей от опасности повторного подавления, В. Райх предложил метод постоянного сосредоточения на центральной черте характера пациента, и это блестящий подход, являющийся определенно более плодотворным, нежели метод неупорядоченных толкований.

 Хотя Фрейд и выявил ту огромную роль, какую проекции играют в некоторых психозах, при рассмотрении неврозов их как-то не учитывали. Внимание психоаналитиков привлекало скорее подавление, тогда как проекции и ретрофлексии его уделялось недостаточно, в результате чего психотическое ядро невроза зачастую оставалось нетронутым. Механизм проекции лишь в последнее время попал в поле зрения аналитиков, чему в особенности способствовали работы Анны Фрейд, Анни Райх и др. И все же он получает недостаточное освещение, прячась в тени анализ переноса.

 Эффектом появления концепции переноса очевидно явилось громадное упрощение психоаналитического подхода. Следуя предписанию истолковывать все, что происходит в ходе анализа как перенос, психоаналитики полагают, что невроз должен "рассосаться" после нахождения первичного паттерна. С периода раннего детства человек обнаруживает повторение определенного количества паттернов, но психоанализ рассматривает слишком большую их часть только лишь

как бессмысленные механические повторения, а не как нерешенные проблемы, требующие разрешения и завершения как в ситуации анализа, так и в любой другой. Вдобавок существует достаточное число повседневных проблем, не обязательно уходящих корнями в детские травмы, но проистекающих из социальных условий или особенностей конституции. Следует уделить особое внимание процессу проецирования, который относится не к переносу, а является

"экранным" феноменом. Фильм не вынимается из кинопроектора и не переносится на экран, а остается внутри механизма и лишь проецируется.

 Ортодоксальный психоаналитик согласится со мной, если я выдвину следующую формулу обусловленности успешного аналитического лечения: не только психоаналитик должен понимать пациента, но и сам пациент также должен понимать психоаналитика. Он должен видеть перед собой живого человека, а не просто экран для проецирования "переносов" и скрытых частиц своего "я". Лишь тогда, когда ему удастся проникнуть взором за вуаль, сотканную из галлюцинаций, оценок, переносов и фиксаций, он научится видеть вещи такими, какими они являются на самом деле: он придет к своим чувствам через здравый смысл. Он добьется подлинного контакта с реальностью вместо псевдоконтакта со

своими проекциями.

 Со стороны ортодоксального аналитика можно ожидать нескольких препятствий. Всякий личный контакт с пациентом подвергается табуированию, поскольку может нарушить процесс "переноса." Многие проекции принимаются не за проекции, но за явления переноса, что снижает эффективность анализа параноического ядра.

 Почему возникает подобная ошибка?

 Пациент часто видит в аналитике определенное сходство с личностями, значимыми для него в период детства, но представление об аналитике редко совпадает с его реальным образом, который успел принять участие в псевдометаболизме и возможно подвергнуться иным изменениям. Каждый аналитик знает, что в ходе анализа "перенесенный" образ подвержен изменениям и что время от времени на передний план выходит то одна, то другая характерная его черта. Можно сравнить так называемую ситуацию переноса с рекой. Река берет свое начало из одного или нескольких источников. Но разве речная вода и вода этих источников представляют из себя одно и то же? Разве, протекая по речному руслу, не растворила она в себе разные химикалии и органические вещества? Разве не произошла в составе ее перемена, определяющая разницу последствий потребления той и другой воды, разницу между болезнью или здоровьем?

 Это типично для способа растворения "перенесения" и объясняет, как получается, что "перенесение" оказывается всем чем угодно, но только не простым переносом образа исходной личности на аналитика: скажем так, пациент видит в аналитике черствого человека, которому, по его утверждению, не достает понимания точно так же, как и его отцу. Позднее выясняется, что отец был не таким уж и черствым. Поэтому нам приходится корректировать наши представления о механизме переноса. Нам приходится допустить, что он просто не мог перенести образ отца на аналитика. В аналитике он видел лишь воображаемый имидж отца. будучи еще ребенком, он спроецировал на него свою нетерпимость. Позднее (возможно, для того, чтобы командовать младшими сестрами) он интроецировал, скопировал составленный самим собою образ отца и отказавшись в конце концов от того, чтобы "быть таким как отец," еще раз спроецировал его. Обыкновенно он реагирует в ходе анализа на свои проекции и приписывает свои собственные страхи и ограничения строгому аналитику. Весь этот сложный процесс в обеих его аспектах ¦ жестокий отец и жестокий аналитик ¦ сводится к простому факту проецирования пациентом жестокости, в которой он себе отказывает. Другими словами, работа с переносом приводит лишь к ненужным осложнениям и потере времени. Если я могу получить воду, открыв кран у себя дома, незачем выходить во двор к колодцу.

 Как обычно, мы будем выполнять эту задачу постепенно и первым шагом будет *осознавание* проекций. Так же, как вы уже были удивлены, когда я упомянул, что вы не осознаете тот факт, что вы не сосредотачиваетесь на своей пищи, вы станете теперь отвергать факт, что вы являетесь «проектором». Но сделайте честную попытку и посмотрите, действительно ли вы свободны от проекций. Проекции могут возникать везде. Я уже указывал ранее на интроорганизмические проекции агрессии на совесть. Я так же приводил случаи, где функции Эго были спроецированы на гениталии.

 Интроорганизмические проекции вместе с пустышечной установкой являются стражами, охраняющими от паранояльной проекции, и часто видно, как у человека с обсессивным характером развивается бесконечная внутренняя борьба между преследователем и жертвой. На требование со стороны совести остальная часть личности отвечает решительной попыткой повиноваться, но за этим скоро следует неповиновение совести. Это приводит к росту чувства вины, усиленному даже более суровыми требованиям совести и так далее *ad infinitum.*

 Есть одна область, в которой не так трудно обнаружить проекции: мир снов. Существует, по крайней мере, два вида снов: приятные и неприятные. Приятные сны являются прямым или косвенным завершением незавершенных ситуаций: они соответствуют исполнению желаний по терминологии Фрейда. Неприятные сны безусловно содержат проекции, их самый известный тип - это кошмары. Человек или животное определяющие кошмар, всегда являются нежелательными частями себя. Если вам снится, что вас укусила ядовитая змея - это можно проинтерпретировать как агрессивный фаллический символ, но полезнее будет поискать ядовитую змею, спрятанную в вашем собственном характере. Если дентальная агрессия не выражается, а проецируется, то в ваших снах вас будут преследовать львы, собаки и другие звери, символизирующие кусание. Проецированное желание быть грабителем, убийцей, полицейским и другие ребяческие идеалы проявляются в снах как страх нападения или ареста.

 Легче уловить проективную природу снов, чем большинство других проекций; в то время как обычные спроецированные части внешнего мира искажают то, что на самом деле является интроорганизмическим, мы находим в снах точку отсчета - мы знаем, что сон происходит внутри нашего организма, но, в то же время, ему присуще происходить во внешнем мире.

\* \* \*

 После первого шага - признания существования проекций, и второго - признания, что они принадлежат вашей собственной личности, вы должны их ассимилировать. Эта ассимиляция и является лечением для всех паранояльных тенденций. Если вы просто интроецируете проекцию - вы просто увеличиваете опасность стать параноиком. Таким образом, вы должны добраться до ядра, до сути каждой проекции. Если вы чувствуете, что вас преследует полицейский, и вы просто интроецируете его, затем вы представляете, что вы полицейский и вы хотите им стать. Ассимиляция, с другой стороны, покажет, что вы хотите следить за определенным человеком или наказать его. Если вы утверждаете, что вы волк, то вас будут расценивать как безумного, но совершенно другое дело, если вы выразите суть этой идентификации и скажете, что вы голодны как волк. Человек проецировал желание забодать свою жену и видел во сне, что за ним гонится бык. Первый шаг может быть интересным интеллектуальным

времяпрепровождением - буквально принять, что в некоторых ситуациях вы хотели бы быть грабителем или полицейским - но действительная реидентификация с преследователем может оказаться трудной. Как только вы попробуете подумать о последствиях, вы сразу же встретитесь с сопротивлением, которое порождает проекции. Нелегко допустить, когда вы видите страшный сон, что вам доставляет дьявольское удовольствие пугать других людей или, что вы ядовитая змея или людоед.

 Рисунки сновидений на следующих страницах весьма поучительны. У сновидца был тяжелый психоневроз. У него были религиозные идеалы бескорыстия, альтруизма. Он не мог напасть со спины. В результате он имел тревожный невроз, представленный на первом рисунке. Агрессор, поезд, даже не виден. На втором рисунке мы находим решение: он сознательно идентифицирует себя с жертвой. Он страдает под пыткой, которой его подвергает другой человек, символизирующий его собственную агрессивность. На самом деле у него были очень сильные, хотя и подавленные садистические черты.

 Трудность разрушения религиозных проекций лежит в замешательстве при присвоении некоторых идей всемогущества, таких, например, как те, которые выразил Гейне:

 «И если бы я был всесильный Бог

 и в небесах сидел...»

 Мы нечасто представляем себя Богами, но мало кто ни разу не говорил «Если бы я был царем, то я бы тогда...»

 У людей и, конечно же, у невротиков, есть одно трудное свойство характера, при котором разрушение проекций оказывается особенно полезным. Это потребность в привязанности, восхищении и любви, которые считаются присущими нарциссическому характеру - тип, который во всех деталях был описан К.Хорни. Человек с таким характером не проявляет привязанностей и пр., но проецирует и желает этого снова и снова.

 Между проецированной агрессией и проецированной любовью есть одна решающая разница между проецированной агрессией и проецированной любовью. Если вы боитесь выразить «Я тебя ненавижу», вскоре вы вообразите себе, что это весь мир вас ненавидит, и так же, если вы слишком смущаетесь, чтобы сказать «Я тебя люблю», вы вдруг заметите, что вы ожидаете любви от всего мира. Разница, конечно, в том, что нам больше нравится, чтобы нас преследовала любовь, а не ненависть. Изменить нарциссическое отношение на одно из объектных отношений не настолько сложно, как в случае с проецированной агрессией. По крайней мере, мы обречены продираться сквозь идеологические сопротивления, тогда как любовь является любимчиком религии номер один.

 Чтобы применить на практике то, что мы только что узнали, нам лучше всего обратиться к нашим дневным мечтам. Представьте себе, что вы видите, как все восхищаются вашими спортивными навыками, или вас награждают за героический поступок, или вас балует и нянчит ваша избранница. Сделайте честную попытку перевернуть ситуацию и представить, например, что вы можете себе позволить восхищаться спортсменом, испытывать восторг перед героем, баловать или нянчить кого-то еще. Разрушив эти проекции, вы не только получите более активную и взрослую позицию, но вы также достигнете положения, в котором вы сможете завершить ситуации и восстановить организмический баланс, который был и остается нарушенным из-за привязанности, которая стремится выразится, но не может найти выхода. Проецированная привязанность, как уже было показано, порождает ненасытную жадность к привязаностям.

 Самая большая трудность, которая может встретиться при работе с проекциями, - это их близость к объектам внешнего мира. Чем сильнее человек склонен рассуждать, тем больше он боится «воображать» что-то. Таким образом он рационализирует проекции, оправдывает их при помощи доказательств и соответствий внешнему миру. Так как в этом случае деятельность проецирования и построение фигуры/фона (интересы) совпадают, он будет развивать опасную способность обнаруживать объекты, которые соотносятся с проекциями.

 Иногда достаточно простой избирательности определенных объектов и скотомизации остальных (моновалентное отношение) для возникновения паранояльных нарушений. В этом случае мы можем говорить об «избирательной паранойе» , которая оказывается наихудшим решением амбивалентного конфликта. Если искать улики, то всегда можно их найти. Вы можете что-то неправильно проинтепретировать, вы можете высоко оценить какую-то черту характера другого человека и принизить другую черту в угоду вашим целям. Вы можете сделать из мухи слона и разглядеть песчинку в глазу своего соседа, не заметив бревно в собственном глазу.

 Человеку подозрительному приходится не доверять самому себе, превращающий себя в жертву, делает жертвой и окружающих. Если вы чувствуете, что с вами обходятся несправедливо, вы можете быть уверены, что вы - последний, кто честно обходится с другими. Возьмем пример ревнивого мужа. Когда он проецирует свое собственное желание быть неверным, он будет интерпретировать безвредную дружескую улыбку своей жены другому мужчине как любовный призыв. Он страдает и требует, чтобы она не делала никаких авансов, он прилагает страшные усилия, чтобы исследовать малейшие признаки, подтверждающие его

воображаемые подозрения, но все это время ему никак не удается заглянуть в себя. В общем, можно сказать, что когда вы чувствуете ревность, подозрение, несправедливое обращение, чувствуете себя жертвой или раздражены, вы можете поставить 100 против 1 , что вы проецируете, а может быть даже , что у вас паранойяльный характер.

 Всем этим неприятностям паранойяльного поведения противостоит одно великое преимущество. Если вы однажды распознали механизм проекций , вы легко сможете получить колоссальные знания о себе. При *подавлении* важные части личности пропадают из виду и могут быть возвращены только благодаря преодолению большого барьера сопротивлений, и даже тогда, как часто происходило при незавершенном анализе, освобожденные части могут не включаться в сознательное пространство личности , но проецироваться.

 Как только вы можете прочитать книгу проекций, как только вы поймете значение *Tat twam* a*si* (Ты есть Я), у вас откроется возможность чрезвычайно расширить пространство вашей личности. Ценность заключается ,однако, в том, чтобы распознать и ассимилировать как можно большее число проекций, но пока остается *тенденция* проецировать, это будет бесконечный сизифов труд; для удаления этой тенденции нужны еще два шага.

 Первый заключается в том , чтобы удалить анальную и оральную фригидность для того чтобы установить собственную границу между личностью и внешним миром. Эта задача требует более широкого лечения, мы разбирали это в предыдущих и еще будем подробно рассматривать это в следующей главе.

 Следующий шаг заключается в том , что бы научиться полностью выражать себя. Я уже говорил, что существует безымянное преддифференированное состояние проекций и выражений и судьба человека во многом зависит от того, идет ли его развитие в направлении проецирования или выражении себя. Люди, которые могут себя выразить не являются параноиками, а параноики не могут себя выразить адекватно.

 Очевидным исключением из этого правила являются приступы дурного настроения, приливы агрессии параноидального характера. Эти приливы не являются выражением внутреннего состояния: это неуправляемая враждебность , которая может быть опасной.[[39]](#footnote-39)1 Идя в неправильном направлении они не разрешают конкретный конфликт. Они на поверхности являются агрессивной защитой против собственных параноидальных проекций и на биологическом уровне - попытками к восстановлению целостности. Когда параноик чувствует вину и ему трудно это перенести и проявить то, что он не прав, он немедленно пытается проецировать вину обвинять и осуждать свое окружение(ср. Анна Фрейд приводит пример мальчика, который опоздал домой).

 Использование безличного языка, а также применения вводных слов, которые затуманивают ясное выражения чувств, являются четкими признаками запрещенных проявлений чувств. Это такие слова, как «Я думаю», «Понимаете», «Интересно», «Мне кажется» и т.д. Попробуйте говорить без этих украшений и вы немедленно столкнетесь с сопротивлениями, затруднениями, попытками заменить слова или и вовсе замолчите.

 Если вы хотите научится самовыражению, начните выражать себя в воображении как только вы чувствуете свое сопротивление. В главе, посвященной визуализации я подчеркивал значение подробного описания, но в то же время я подчеркивал , что это описание - только промежуточная стадия, леса, которые будут убраны, когда дом будет построен. На этот раз представьте себе человека, на которого вы злитесь. Скажите ему то, что вы о нем думаете. Отпустите себя, будьте насколько можете эмоциональны, сломайте его чертову шею, ругайте его так, как вы никогда еще не ругались. Не бойтесь, что это станет вашим характером. Наоборот, воображаемая работа ослабит значительную долю враждебности, особенно в случае скрытой враждебности, например, при насильственном или прерванном замужестве. Иногда это работает как чудо! Вместо того, чтобы заставлять себя быть приятным и прятать свое раздражение за маской вежливости, вы все проясняете. Часто, однако, воображаемые действия не приносят удовлетворения, особенно, если в ваших фантазиях вы отвергаете свой страх того, который вы будете чувствовать при встрече с вашим врагом.

 *После* того, как вы успокоитесь, сделайте следующий, еще более важный шаг: признайте, что все это время вы боролись только с самим собой - вспомните песчинку и бревно. Не стоит стыдиться такой «глупости». Если в результате вы ассимилировали свои проекции - это того стоило.

 Еще несколько примеров могут проиллюстрировать проективное поведение:

 Есть два блестящих фильма, в которых представлены две разные темы проекций. В одном идет речь о проецированной агрессии в случае развернутого случая паранойи: «Гнев небесный». В другом, «Шоколадный солдат», механизм проекции не так очевиден, в этом фильме предметом проекции становится любовь. Герой не может выразить любовь, которую он чувствует к своей жене, и чувствует себя раздраженным и злым. Он проецирует свои любовные действия на соперника, русского певца, которого он создает, и играет, как будто у него есть все те свойства, которые герой не в состоянии выразить. Только научившись выражать себя через свое творение, потребность в проецировании умирает, и он сам становится способным любить. Нет больше ревности, подозрительности, раздражительности.

 Одна дама оставила в завещании следующее пожелание: надо ухаживать за ее золотой рыбкой, но она должна быть одета. Здесь мы видим двойную проекцию. Нормальный человек не увидит ничего неприличного в золотой рыбке. Она проецировала на рыбку свое желание купаться обнаженной, но также и свои защиты, свой стыд. Так что это несчастное создание должно было страдать в одежде даже после смерти.

 Другая история несколько сложнее, но забавнее, согласно Артуру Шмидту, о китайце, который пошел в гости к знакомому. Его попросили подождать в комнате, где под потолком была балка. На балке стоял кувшин с маслом. Крыса, испуганная посетителем, пробежала по балке и перевернула кувшин. Кувшин довольно больно ударил гостя, и масло запачкало его нарядные одежды. Жертва была красная от злости, когда вошел хозяин. После обмена положенными любезностями, посетитель сказал: «Когда я вошел в ваши уважаемые апартаменты[[40]](#footnote-40) и сел под вашей уважаемой балкой, я испугал уважаемую крысу, которая помчалась и уронила ваш уважаемый кувшин с маслом на мою презренную одежду. Поэтому я так неприглядно выгляжу в вашем уважаемом присутствии».

1 Проецируется сам созидательный акт творения. Бог становится творцом.

Часть 3 глава 15 СОСТОЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

 Среди многих симптомов задержки экспрессии приступ тревоги заслуживает особого обсуждения. Ни один другой симптом не демонстрирует с такой убедительностью потребность в адекватной разрядке закупоренной энергии, как приступ тревоги, и еще более явно делает это невроз тревожности (реакция в виде тревоги, вошедшая в привычку).

 Вникнуть в динамику тревоги и обрести контроль над специфическими мышечными напряжениями сравнительно просто при условии что вы будете держать в уме два условия. Первое, возбуждению, лежащему в основе приступа ьревоги, необходимо дать полную свободу. К счастью, если вы не любите выставлять напоказ свои чувства, вы можете в достаточной мере разрядиться в одиночку. Но вас не должно смущать то обстоятельство, что в течение примерно получаса вы будете похожи на “душевнобольного,” если вы относитесь к тем людям, которые полагают, что любой эмоциональный выплеск должен рассматриваться как самый что ни на есть явный симптом душевной болезни. Хотя выплакаться в объятьях любящего человека доставляет огромное облегчение, вы можете поплакать и в одиночестве у себя в комнате. Вы можете строить рожи перед зеркалом или, впав в настоящее безумство, колотить кулаком по подушке до полного изнеможения. В качестве следующего шага вам необходимо превратить “грудной панцирь” в живой орган,

соотносящийся со всем организмом в целом: пересроить дыхание.

 В то время как фрейдизм занимался изучением скрытого смысла полового инстинкта; Адлер -- чувства неполноценности; Хорни -- потребности в любви; Райх -- мышечного сопротивления; а сам я -- инстинкта утоления голода, психоангализу дыхания еще предстоит быть сделанным. Поверхностное дыхание и вздохи в состоянии депрессии и хроническое зевание в состоянии скуки известны почти так же хорошо как затрудненность дыхания в состоянии тревоги. Я показал, что такое затрудненное дыхание является результатом конфликта между потребностью организма в кислроде и зажатостью грудной клетки. Мышцам, расширяющим грудную клетку бессознательно противодействуют мышцы ее сужающие. Потворствуя такому сужению мы можем облегчить приступ тревоги еще до того, как

ситуация попадет под полный контроль сознания. Необходимо лишь воздерживаться от сверхкомпенсации, от того чтобы “сделать глубокий вдох.” Этот глубокий вдох -- “ полная грудь” является неправильно понятым идеалом, фетишем нашего общества. Следующая аналогия пояснит то, что я имею в виду: если вы хотите вымыть руки и видите, что тазик для мытья рук наполовину заполнен грязной водой, вы не станете доливать чистую воду в грязную, но сперва выльете грязную воду, а уже затем нальете чистую. Точно такую же разборчивость и чистоплотность вы должны проявлять и по отношению к дыханию.

 В состоянии возбуждения или тревоги уровень кислородообмена повышен;

поэтому остаточный воздух (остающийся в легких после выдоха) содержит больше CO2 (двуокиси углерода) чем в норме. От этого испорченного воздуха надо избавиться прежде чем (содержащий кислород) свежий воздух в достаточной мере вступит в контакт с альвеолами легких. Поэтому усиленный вдох бесполезен. Отсюда очевидное следствие: сперва попробуйте выдохнуть так сильно, как только сможете.

Следующий за выдохом вдох не потребует никаких усилий; он покажется долгожданным облегчением, к которому вы так стремились.

 Часто встречающееся осложнение при тревоге состоит в проецировании как сжатости груди, так и кислородного голодания. Это осложнение называется “клаустрофобией.” Кислородное голодание переживается как потребность быть на свежем воздухе, в открытом пространстве, “грудной панцырь” как неспособность оставаться в ограниченом пространстве. Один из моих пациентов, аэромеханик, находясь в возбужденном состоянии не мог оставаться даже в ангаре для самолетов, хотя там не было недостатка в кислороде.

 Ортодоксальный психоанализ интерпретирует ограниченное пространство как символ матки или вагины. Пободное толкование оказывается верно для некоторых случаев, но мало помогает в деле излечения клаустрофобии. В данном случае нужно:

 (1) проинтерпретировать проецирование панцыря;

 (2) отдать себе отчет в наличии определенного напряжения грудных мышц (панцырь);

 (3) избавиться от ригидности панцыря (обеспечив поступление кислорода в должной мере);

 (4) выразить закупоренное возбуждение.

Часть 3 глава 16 ДОКТОР ДЖЕКИЛЬ И МИСТЕР ХАЙД (пер Александр Каталов)

 Если вам удалось прочесть все упражнения, приведенные в этой книге, вы, должно быть, находитесь в некотором замешательстве и не знаете, что делать дальше. Перед вами лежит столь грандиозная задача, что вы никак не осмеливаетесь к ней приступить.

 Но не отчаивайтесь! Любой из этих примеров может послужить в качестве отправной точки и каждый дает вам шанс достичь сосредоточения. Когда вы сможете сосредотачиваться при выполнении любого из этих заданий, остальные не представят для вас затруднения.

 Назвав метод, обрисованный в данной книге, терапией сосредоточением, я имел в виду две вещи:

 (1) Сосредоточение есть наиболее эффективное средство, с помощью которого можно достичь излечения невротических и параноидальных расстройств. "Конечный выигрыш" здесь - негативен: снятие, уничтожение расстройства.

 (2) Само по себе сосредоточение также является "конечным выигрышем." Это позитивная установка, сопряженная с чувством здоровья и процветания. Это симптом par excellence здорового холизма.

 Искусство сосредоточения дает вам в руки важное орудие личностного развития; но орудия, будучи применяемы не по назначению, перестают быть таковыми. Подобным же образом орудие неадекватное задаче - никакое не орудие.[[41]](#footnote-41)1 Поэтому необходимо осознавать важность, структуру и применение сосредоточения. Поскольку мы уже достаточно занималась первым и вторым, мне остается лишь сказать несколько слов о его применении. Исходя из наших познаний касательно возможностей исцеления, заключенных в самой личности, нам необходимо сосредоточить внимание на те "средства", с помощью которых возникают психический расстройства.

 В России при выявлении слабого звена в цепи мер по переустройству национально-общественного устройства, вся страна - народ и официальные лица, газеты и радио, ученые и рабочие - концентрируют свои усилия на устранении "узкого места." Тогда взаимная идентификация приводит к тому, что всеобщее внимание направляется на то, чтобы справиться с общим врагом. Тем самым слабое звено уничтожается, но не путем вытеснения и разрушения, не с помощью идеалистических требований, а путем анализа и реорганизации. Также и военном деле, где сосредоточение усилий играет решающую роль; это признавалось стратегами всех времен. Степень необходимого сосредоточения, конечно, относительна: чем слабее сопротивление, тем меньше войск и ресурсов требуется для атаки.

 Подобным же образом и человеческий организм способен к различным степеням сосредоточения. "Слабые звенья" - такие как болезненный недуг или навязчивые мысли - требуют небольшого сознательного усилия для концентрации; более того, они даже сами *привлекают* к себе внимание. С другой стороны, существуют могущественные "холоиды," которые требуют вывода из тьмы собственного автономного существования на свет сознания.

 Эти "холоиды" входят в состав человеческой личности и отличаются сильнейшей консервативной тенденцией, тенденцией, которую нам приходится принимать как данность и оправдывать, называя ее "силой привычки," "характером," "конституцией" и т.д. "Холоиды" не изменяются произвольно, и их реорганизация не может быть проведена без сознательной концентрации внимания. А без подобной реорганизации не может быть осуществлена перестройка личности.

 Организмические "холоиды" известны под несколькими названиями: поведенческие реакции, черты характера, комплексы, "средства достижения." Последнее выражение (принадлежащее Ф. М. Алекзандеру) особенно полезно, так как несет в себе значение орудия. В "Конструктивном сознательном контроле индивида" Алекзандер четко выявляет потребность в сенсорной оценке, сознаванию "средств достижения," их анализу и изменениям, необходимым для осуществления желательной перемены, выступающей в качестве "конечного выигрыша." В своем осуждении психоанализа Алекзандер, однако, переступает ту черту, до которой его работа имела характер лишь вынесения приговора методам терапевтической работы с психическими "холоидами," например, навязчивостями и комплексами. Фактически, Фрейд и Алекзандер независимо друг от друга открыли потребность в детальном анализе и полном осознании "холоидов."

 Оба метода сосредотачиваются на "средствах достижения" - на деталях процедуры. Конечный выигрыш или цель подавляется или подвергается забвению. Методу Алекзандера такое сосредоточение присуще изначально, в случае фрейдизма оно является побочным продуктом сосредоточения на актуальной процедуре анализа. Подобная односторонняя ориентация в конечном итоге столь же безуспешна, как и односторонняя концентрация на конечном выигрыше в предыдущем случае, например, на изменении привычек вследствие принятого решения, или внушении, или изменении черт характера путем применения наказаний.

 Относительно психоанализа можно сделать следующее наблюдение: до тез пор пока пациент заинтересован лишь в собственном излечении и ни о чем другом не желает разговаривать, он очень медленно идет на поправку. Ситуация меняется только тогда, когда он начинает интересоваться самим процессом анализа и забывает о "конечном выигрыше," исцелении. Но несмотря на очевидное сосредоточение на аналитической процедуре и несмотря на постоянно происходящие подвижки к лучшему, анализ продолжается бесконечно без какого бы то ни было фундаментального сдвига. Полностью сосредотачивая внимание на процессе *лечения*, пациент забывает, вытесняет свое желание *быть вылеченным*. Постоянный поиск *причин* изгоняет из памяти *цель* лечения: психоанализ становится простой "игрой с пустышкой."

 Алекзандер, верно указывая на решающее значение перестройки системы "средств достижения," неправильно употребляет термин "забывание." Он подразумевает под этим не забывание, но временное отказ от "конечного выигрыша," культивацию способности откладывать (фрейдовское "чувство реальности"). Игрок в гольф, сосредотачивающийся лишь на "средствах достижения" - таких как, например, правильное держание клюшки или поворот запястья, - совершенно забывающий о цели, с какой он предпринимает все эти усилия, либо утратит интерес к гольфу и совсем прекратит игру, либо позволит себе втянуться в чисто обсессивную и бессмысленную "пустышечную" деятельность.

 Если вы учитесь музыке, вы, конечно же, не превратитесь в музыканта только лишь благодаря стремлению к конечной цели: стать великим мастером; в лучшем случае вы станете талантливым любителем. С другой стороны, если вы будете сосредотачиваться исключительно на "средствах достижения" - технике - и совершенно забудете о "конечной цели" - оценке, воспроизведении, а, может, и составлении музыкальных композиций - ваше занятия станут механическими и обессмыслятся. В лучшем случае вы можете превратиться в "виртуоза," но не в артиста.

 Не следует забывать о "конечном выигрыше." Оно должно оставаться в поле зрения сознания. Оно должно оставаться на заднем плане, находясь в то же время в состоянии "боеготовности" и подготавливая временное выступление различных "средств достижения" на передний план. "Средства достижения" не должны изолироваться ни при каких условиях и совсем утрачивать свое опосредующее значение.

 Когда давным-давно вы учились писать, вам приходилось уделять внимание лишь "средствам достижения," т. е. воспроизведению на бумаге букв. Планирование, учет конечной цели, входил в задачу учителя. Но теперь вы выросли, и у вас не всегда есть под боком учитель, и если вы собираетесь извлечь пользу из приведенных в этой книге упражнений, вам следует постоянно держать в уме взаимозависимость цели и метода. Вам необходимо выяснить в деталях, "как" вы реагируете (структура "средств достижения") на те или иные вещи; для того чтобы осознать эти детали, вы должны их прочувствовать (сенсорно оценить). Если во время этого процесса вы "забудете" конечную цель, вас захватит и понесет поток идей и событий. Подобное забвение цели (бесцельная речь или деятельности) служит признаком душевного нездоровья. Теперь вы сможете разобраться в том, что разница между "забыванием конечной цели" и "удержанием ее на заднем плане" не просто игра слов, но влечет за собой решающую смену смыслового акцента.

 Конечная цель исходно совпадает с биологическим формированием фигуры-фона (см. часть 1, главы 3 и 4). Организм использует инструментарий - "средства достижения," - имеющиеся в его распоряжении, и коль скоро они становятся неадекватными, изобретает новые. Стремление младенца к его конечной цели, пище, влечет за собой использование простых "средств достижения": плача и цепляющегося прикусывания. Взрослый, для того чтобы обеспечить свое существование, должен уметь обращаться с бесчисленными "средствами достижения," и зарабатывание на жизнь является всего лишь одним из них.

 В большинстве случаев конечный выигрыш и "средства достижения" сливаются в единое психофизиологическое целое. До тез пор пока работа этого психофизиологическое целого удовлетворительна, организм не испытывает потребности в пересмотре отношения к процессу, который он полагает знакомым или "правильным." Но такая удовлетворительная работа может быть простой фикцией; на моей памяти тому множество примеров. Если вам не спится, вашими "средствами достижения" сна будут лекарства или решение во что бы то ни стало заснуть, тогда как в действительности бессонница сама является "средством достижения" конечной цели: завершения незавершенных ситуаций.

 Мы понимаем, что без необходимых материалов дом не построить; мы осознаем, что в своем стремлении к удовлетворению организм изобретает тот инструментарий, с помощью которого может его добиться; во всех этих случаях мы с легкостью признаем, что "средства достижения" и конечная цель представляют из себя части одного целого. Но для этого правила существует по меньшей мере одно исключение, проявляющееся в тот момент, когда "средствами достижения" либо пренебрегают, либо применяют их антибиологическим манером: идеализм, являющийся установкой, которая с очевидностью характеризуется сосредоточением исключительно на конечном выигрыше. Я говорю "с очевидностью," поскольку переходя к более пристальному изучению индивидуальных случаев идеализма, выясняется, что сами идеалы выступают в роли средств, при помощи которых достигается удовлетворение потребности в любви, оценке по заслугам и восхищении. Даже если носитель высоких идеалов утверждает, что его стремление к совершенству проистекает единственно от любви к совершенству, он обыкновенно ошибается; он хочет "очутиться в списке праведников," либо же насытить свое тщеславие, выставляя себя в виде совершенства.

 Он неспособен принять себя таким, каков он есть, поскольку утратил "чувство самости," а с ним и побуждение к достижению биологических конечных выигрышей. Утратив осознавание своего биологического бытия, он оказался перед необходимостью оправдания своего существования при помощи измышления "смысла жизни." Эти выдуманные цели, носящие имя идеалов, оторванные от биологической реальности, словно висят в воздухе, ни на что не опираясь, и любая попытка осознать их заставляет человека почувствовать свою приниженность, бессилие и даже отчаяние. Те биологические цели, которые еще не подверглись вытеснению или не могут быть вытеснены в принципе, переживаются в то же время противостоящими идеалам, и борьба с ними ведется до полного изнеможения. В результате: нервные срывы и импульсивные вспышки эмоций.

 Родители, устанавливая невозможные нормы поведения, превращают жизнь своих детей в ад. Их базовое заблуждение состоит в их стремлении к совершенству, а не к развитию. Своей идеалистической, амбициозной установкой они достигают как раз противоположного первоначальным намерениям: они задерживают развитие, вселяют в детские души смущение и глубокое чувство неполноценности.

 Существует одна книга, которая, будучи правильно понята, с достаточной ясностью показывает катастрофические последствия идеализма: история доктора Джекиля и мистера Хайда. Доктор Джекиль представляет из себя живое воплощение идеала, а не реального человека. Это бескорыстный благодетель человечества, остающийся лояльным несмотря на фрустрации и стойко сопротивляющийся мощным инстинктам. Чтобы воплотить в жизнь свой идеал он использует такое "средство достижения" как вытеснение; он вытесняет свою животную сущность; он скрывает под маской мистера Хайда шакала.[[42]](#footnote-42)1 Человек разделяется на две противоположности: "ангела" и "дьявола," в сторону одного из них раздаются приветствия и восхваления, другой вызывает отвращение и отторжение; но один не может существовать без другого, также как не может существовать свет без тени. Изоляционисту с благими намерениями не по нутру такая правда. Все-таки идеализм и религия - в своих попытках достичь невозможного, превратить человеческие организмы в "докторов Джекилей" - создают одновременно миллионы их противоположностей, "мистеров Хайдов." Без принятия своей биологической "реальности" "идеалист" доктор Джекиль и "материалист" мистер Хайд продолжат существовать до тех пор, пока человечество не уничтожит самое себя.

 *Индивид* может быть излечен от пристрастия к опиуму, его даже можно вылечить от духовного опиума, идеализма. Однако, поймет ли в конце концов *человечество,* что идеал - не более чем прекрасный мираж, неспособный предоставить реального верблюда и реальную воду для реального перехода через реальную пустыню?

1. Roget в своем Тезаурусе указывает, насколко мир слов существует в противоречиях : “С целью показать с большей степенью различения отношения между словами, выражающими противоположные и сходные идеи, я поместил их в две параллельные колонки на одной странице, таким образом что каждую группу высказываний можно при чтении сопоставить с соответствующей из смежной колонки, и установить их противоположность (antithesis)”

И дальше, показывая что противоположности диктуются не словами, а контекстом : “Часто случается, что одно и то же слово имеет несколько связанных терминов, в соответствии с различными отношениями, в которых оно рассматривается. Так, слову “дающий” противоположны как “получающий”, так и “берущий” :первая связь имеет отношение к людям, вовлеченным в передачу, в то время как последняя относится к способу передачи. “Старый” имеет противоположности как “новый”, так и “молодой” в зависимости от применения к одушевленным или неодушевленным предметам. “Нападение” и “защита” являются связанными терминами, так же как “нападение” и “сопротивление”. “Сопротивление”,в свою очередь, связано с “покорностью”. “Истина” теоретически противоположна “заблуждению”, но противоположностью “истине” называют “ложь” и т.д." [↑](#footnote-ref-1)
2. Большинство космогонических мифов и философий пытаются объяснить начало существования мира, предполагая первобытное состояние полной недифференцированности. Это состояние предразличия у китайцев называется Wu Gi и символизируется простым кругом. Оно обозначает не-начало (non-begining), схожее с библейской концепцией tahu wawohu (хаоса перед творением).

Tai Gi символически выражает прогрессирующее разделение на противоположности и соответсвует по своему значению библейской теории Творения. [↑](#footnote-ref-2)
3. Roget замечает по этому поводу: "Во многих случаях две идеи, полностью противоположные друг другу, предполагают среднюю или нейтральную идею, равноотстоящую от обеих: все это выражается соответствующими определяющими терминами. Так, в следующих примерах слова в ервой и третьей колонках, выражающие противоположные идеи, допускают средний (промежуточный) смысл, ссылаясь на первое:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Идентичность | Различие | Противоречие |
| Начало | Середина | Конец |
| Прошлое | Настоящее | Будущее |

В других случаях среднее слово является просто отрицанием каждой из двух противоположных позиций, напрмер:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выпуклость | Плоскость | Вогнутость |
| Желание | Безразличие | Отвращение |

Иногда среднее слово является подходящим стандартом, с которым сравнивается каждая из крайностей, например:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дефицит | Достаток | Избыток |

Здесь средний термин, достаток, равно противоположен дефициту с одной стороны и избытку - с другой. [↑](#footnote-ref-3)
4. Сравнительно недавно A.S.Eddington предпринял попытку поляризовать противоположности, чтобы создать новую теорию мира. Разделение здесь названо бифуркацией, а полюсами являются симметричные (пространство, время и гравитация) и несимметричные (электромагнитные) поля. [↑](#footnote-ref-4)
5. Квантовая теория Планка и "принцип неопределенности" Гейзенерга и Нордингера, происходящий из беспорядочного поведения квантовых энергий. [↑](#footnote-ref-5)
6. Видимое парадоксальное использование тепла для сварки и спайки - с целью соединения металлов- объясняется просто. Тепло плавит, разъединяет молекулы; соединение происходит после остывания. [↑](#footnote-ref-6)
7. Isoliert stueckhafte Betrachtungsweise, Ternus [↑](#footnote-ref-7)
8. Интересным выражением солевого инстинкта служит знак для NaCl, символизирующего в африканском племени важность чего-либо, жадность чему-либо. На знаке изображен столь желаемый минерал, к которому со всех сторон протягиваются руки. [↑](#footnote-ref-8)
9. Перевод схемы из круговой в линейную: (центр) невротик --подавление -- среднестатически воспринимаемое -- инструменты, книги и.т.д. -- мир, известный науке -- безграничная Вселенная. [↑](#footnote-ref-9)
10. Если некто забывает опустить письмо, то это не обязательно следствие вытеснения или сопротивления. Скорее всего, это случается по той причине, что интерес к тому чтобы отправить письмо не настолько силен, чтобы провоцировать возникновение феномена "фигура-фон". [↑](#footnote-ref-10)
11. В случаях патологии наблюдается отсутствие способности к формированию фигуры и фона. Такое

явление известно как "деперсонализация" и появляется после шока и сильнейших эмоциональных встрясок, после потери дорогого человека и, в меньшей степени, на определенной стадии опьянения. Мир тогда воспринимается как нечто неподвижное, эмоционально-безразличное и в то же время оптически четкое. Сходство с работой неодушевленного фотообъектива очевидно. [↑](#footnote-ref-11)
12. Катексис ("cathexis") (Besetzung) -- термин, подразумевающий приложение добавочной энергии, которая каким-то мистическим способом проецируется или вливается в реальный или воображаемый объект. [↑](#footnote-ref-12)
13. Галлюцинации встречаются не только у помешанных, но и у нормальных людей, находящихся в состоянии сильного напряжения, например, страха или голода. [↑](#footnote-ref-13)
14. Jaentsch представил доказательства существования предифференциального состояния визуализации и восприятия. Он назвал это состояние "эйдетическим" и показал, что оно обычно присутствует у детей и сохраняется некоторыми из них в зрелом возрасте. Такие люди могут с большим успехом использовать свои эйдетические способности, например, на экзаменах. Они просто просматривают в уме те отрывки из книг, которые уже читали в действительности -- возможно, даже не понимая содеожания. Хорошая "память" такого рода вовсе не является признаком большого ума. Многие люди, обладающие эйдетической памятью, глупы, хотя некоторые, как например Гете, полагали, что она является неоценимым помошником сознания, снабжающим его при необходимости огромным количеством воспоминаний. Позднее я приведу несколько советов на предмет того, как улучшить свою биологическую память. [↑](#footnote-ref-14)
15. Помимо угроз, идущих извне, нам грозят (чаще всего воображаемые) угрозы, идущие изнутри нас самих. Мы испытываем чувство внутренней опсности всякий раз когда становимся враждебны к какой-то части своего "Я". Сильная эмоция может разбить идеал невозмутимого поведения настоящего мужчины; сексуальные импульсы несут в себе угрозу для набожной девственницы и.т.д, и.т.п.; когда бы и где бы ни возникла подобная опасность, мы мобилизуем наши защитные ресурсы. [↑](#footnote-ref-15)
16. Рассказывая анекдот, мы пользуемся этой слабостью нашего организма, удерживая внимание слушателя в каком-либо одном направлении, а затем неожиданно переключая его на другое и вызывая тем самым легкий шок. Мы чувствуем себя глупо, мы растеряны, если нам не удается уловить соль шутки, но как только ее значение становится нам понятно, целостное равновесие восстанавливается. Уравновешивание происходит сходным образом и в случае "антишока". Решение внезапно возникает в сознании, сопровождаясь чувством удивления и восклицаниями типа "Елки-палки!", "Дошло!" и.т.д. Если шутка уже с бородой, или мы догадываемся о решении, она становится неинтересной или вызывает скуку. [↑](#footnote-ref-16)
17. Я умышленно воздержался от приведения примера с младенцем, сосущим грудь. Во-первых, сейчас еще слишком рано обсуждать предполагаемый здесь либидинозный катексис; во-вторых, счастливый насытившийся младенец, по нашему разумению, является продуктом нашей цивилизации. Молодое животное сосет тогда, когда ему этого захочется; то же самое происходит и среди примитивных народов, где имеется обычай носить ребенка с собой и давать ему грудь как только он ее попросит. (Вайнланд (Weinland) наблюдал самку кенгуру с детенышем в сумке, который постоянно сосал мать.) В нашей цивилизации, однако, принято кормить грудью несколько -- по возможности рассчитанных по времени -- раз на дню. Таким образом, когда наступает время кормления, ребенок получает двойное вознаграждение: он возобновляет контакт с матерью (сознательное вознаграждение, т.е. сам процесс сосания) и достигает отсроченного утоления голода (вторая колонка). Следовательно, остается решить вопрос, имеет ли младенческое счастье естественное либо социальное происхождение (результат временной фрустрации). [↑](#footnote-ref-17)
18. Несмотря на теорию катексиса, кажется, что Фрейд относился к реальности как к некому абсолюту. Он никогда в достаточной мере не подчеркивал зависимости ее от индивидуальных интересов и общественной структуры. Это не уменьшает ценности того, что он подразумевал под принципом реальности, который было бы лучше назвать "принципом отсрочки" с тем, чтобы подчеркнуть фактор времени и противопоставить его тем самым выбирающему кратчайший путь нетерпеливому и жадному поведению. [↑](#footnote-ref-18)
19. На днях известный аналитик сравнил Бессознательное со слоном, а Эго -- с маленьким ребенком,

пытающимся вести его за собой. Какая изоляционистская концепция! Какой удар по стремлению к всемогуществу! Что за расщепление личности! [↑](#footnote-ref-19)
20. Согласно Фрейду, невроз покоится на трех китах: половом инстинкте, подавлении и переносе. [↑](#footnote-ref-20)
21. В обсессиональном характере скрыт надсмотрщик за рабами. [↑](#footnote-ref-21)
22. Так называемый стадный инстинкт или инстинкт толпы является проявлением конфлюэнции. [↑](#footnote-ref-22)
23. Dementia praecox есть, в сущности, расстройство функции границы Эго и целостной структуры личности. Иногда оказывается возможно восстановить холистическую функцию с помощью шоковой терапии, заставляющей раздобленные части личности заново сплачиваться и объединяться под началом инстинкта самосохранения, в целях "выживания".

 [↑](#footnote-ref-23)
24. Это странное словосочетание показалось мне отражающим игру слов в оригинале наилучшим образом. В английском языке исходное "clean-cut" передает впечатление ясности, точности, определенности. В то же время буквальный перевод дает нам русский эквивалент "искусный разрез", что привязывает выражение к дентальной тематике контекста и объясняет дальнейшие рассуждения автора. (Прим.перев.) [↑](#footnote-ref-24)
25. Рифмованный перевод английской присказки, произносимой в адрес человека, делающего все шиворот-навыворот. [↑](#footnote-ref-25)
26. Некоторая неясность этого пассажа проистекает от невозможности отразить в переводе все значения английского глагола “‘to create”-- “творить, создавать” и производного от него существительного “creation”-- “творение”. [↑](#footnote-ref-26)
27. Рассудок всегда связан со словами; смышленность -- нет! [↑](#footnote-ref-27)
28. Я познакомился с "*Наукой и Здравомыслием"* Коржибского (Korzibski) уже после того, как закончил писать эту книгу. Несмотря на то, что в ней представлен намного более глубокий семантический анализ, превосходящий все, что я когда-либо пытался осуществить, и на то, что его

*структурный дифференциал* оказывается с очевидностью очень эффективным методом, позволяющим изучать невыразимый словами уровень психического, я считаю, что метод, приводимый в данной главе, проще и доступнее.

 Любой прочитавший эту книгу вынесет из нее для себя очень много полезного. Надеюсь, в дальнейшем я смогу более широко осв6тить его великолепный подход к психо-"логической" проблематике. В настоящий момент я должен лишь отметить, что мой подход значительно отличается от его огульного осуждения идентификации (смотри главу о функциях Эго) и что я полагаю, что концепция фигуры-фона более предпочтительна, нежели абстрактная теория. [↑](#footnote-ref-28)
29. У меня была мысль использовать для обозначения этого явления термин "интроверсия", но это привело бы к недоразумениям, учитывая классификацию психических типов Юнга. Юнг употребляет противоположные термины "экстраверсия" и "интроверсия", относя их оба к более-менее нормальным типам. Интроверсию и экстраверсию нельзя назвать диалектическими противоположностями. Здоровая личность в норме ориентирована на окружающий мир -- экстравертирована. Диалектические отклонениями от нормы являются меланхолически-интровертированный и сверх-экстравертированный параноидальный типы. Неудивительно, что слово "интроверт" вошло в медицинский и литературный обиход, в то время как выражением "экстраверт" находится в совершеннейшем пренебрежении будучи бессмысленным и не находит упоминания даже в средней руки энциклопедии. [↑](#footnote-ref-29)
30. Мы не знаем, как "либидо" "путешествует" по организму и не имеем ни малейшего представления о том, как с топографической точки зрения, происходит его перенос с одного организма на другой.

До тех пор, пока эти предположения не будут подтверждены доказательствами, нам остается рассматривать их лишь как спекуляции, а не "проверенные факты". [↑](#footnote-ref-30)
31. Фрейд не всегда точен в своей оценке пассивности и активности. Психоаналитик требует от пациента, чтобы тот лежал на кушетке в состоянии "пассивности" и позволял мыслям свободно течь в его сознании. Однако, психоаналитик имеет в виду, что пациент должен пребывать в состоянии безразличия -- неактивном, непассивном. Признав, что Фрейд требовал от пациентов воспоминаний, а не действий, и выходил из себя, когда пациент проявлял активность, мы поймем, что Фрейд бессознательно (несмотря на резкое осуждение активной терапии) распределяет роли в аналитической ситуации таким образом, что аналитик принимает в ней активное, а пациент пассивное участие. Еще один пережиток эпохи гипнотизма.

 Две области психоанализа придают достижению экспрессии путем проявления активности и совершения действий особое значение: детский психоанаиз и метод Морено, согласно которому для излечения психоневрозов необходимо понуждать их писать, ставить и играть в придуманых самими ими пьесах в целях самовыражения и самореализации. [↑](#footnote-ref-31)
32. Его Бог обладает мягким характером, подобным тому, каким наделен был Христос, в отличие от Моисея и его ревнигого, мстительного Бога. Однако, Христианская Церковь возмещает данное пренебреженипе человеческой природой путем проецирования жестокости на Дьявола и Ад. [↑](#footnote-ref-32)
33. В английском языке функциональным эквивалентом этой частицы служит возвратное местоимение "*myself*". [↑](#footnote-ref-33)
34. В ходе наркоанализа достигается состояние совершенной релаксации. Под воздействием пентотала соды напряжение, в котором находилась двигательная система, осуществляющая подавление и самоконтроль, снимается и высвобождаются сдерживаемые эмоции. Однако, моторные сопротивления не проходят анализ и реорганизацию. В усовершенствовваноой версии этого метода применяется азотистый кислород (например, машина Мине). Этот метод содержит в себе ряд преимуществ: (1) Пациент управляет аппаратурой самостоятельно.

(2) В продолжение всего сеанса он находится в сознании. (3) Он знакомится с “чувством” релаксации. (4) Он испытывает интенсивные “телесные” ощущения. Скрытые невротические симптомы, такие как тревога, ощущения жжения, головокружение и т. д. выходят на передний план. (5) Он в состоянии описать свои переживания, рассказывая о них аналитику, тем самым помогая тому снимать “броню” слой за слоем. (6) Не требуется какого-либо специально приглашенного анестезиолога. Метод ингаляции проше, чем метод внутривенной инъекции, и к тому же не возникает никаких проблем с возможной токсичностью препарата. С точки зрения медицины этому методу существует очень немного противопоказаний. [↑](#footnote-ref-34)
35. Пациент лежит на кушетке, а психоаналитик восседает над ним как заоблачный невидимый Бог, недоступный взгляду. Пациент уподобляется богобоязненному еврею, который запрещает себе рисовать в уме образ Божий, или католику, который не должен видеть своего отца-исповедника.

 Каким образом пациент может хоть как-то войти в контакт с реальностью, если аналитическая ситуация заключает в себе столько загадочности? Пациент лишается всех ориентиров за исключением голоса аналитика, а иногда он лишается и этого. Один из моих аналитиков неделями не раскрывал рта; для того чтобы указать на окончание сеанса, он просто шаркал ногой по полу. Немногие замечания, которые я услышал за многие месяцы, проведенные с ним, порою оказывались вдохновенными толкованиями моего Бессознательного, но в то время я был далек от того, чтобы принять их. Порою же они были просто проекциями, которые я точно так же не мог распознать. Только после того как, многие годы спустя, я услышал, что он страдал паранойей, мне внезапно открылось истинное положение вещей. Я перестал обвинять себя в неспособности понять и по достоинству оценить его замечания и возложил вину на его неспособность сделать свои мысли понятными и войти в мое положение.

 Образ психоаналитика не должен внушать благоговейный ужас — он должен видеться как обычный человек, такой же как сам пациент. Перестаньте интерпретировать страх и протест пациента как “перенос образа Бога”! До тех пор пока аналитик продолжает вести себя подобно священнику, который ритуально устанавливает фиксированное положение пациента при анализе и навязчиво придерживается временных рамок сеанса (его продолжительность всеми правдами и неправдами сокращается до пятидесятипяти минут), пациент вправе видеть в аналитике объект религиозного поклонения, и никакие предположения о том, что это — всего лишь явление переноса, не смогут заглушить его реакций: реакций приверженца или отступника от религии психоанализа. [↑](#footnote-ref-35)
36. “Непрямого” воздействия возможно достичь, например, с помощью живого воображения. Хороший актер, помещая себя в воображаемую ситуацию и идентифицируя себя с персонажем, способен добиться выражения эмоций, которых не удается вызвать простым сознательным усилием. (Гамлет восхищался этой способностью, противопоставляя ее собственной слабости эмоциональной экспрессии.) [↑](#footnote-ref-36)
37. Метод Куэ основан на самообмане, а не а самоосознании. [↑](#footnote-ref-37)
38. 1 Проецируется само творчество. Бог становится творцом. [↑](#footnote-ref-38)
39. 1 Убийство шести миллионов евреев не помогает гитлеровцам отделаться от своих характеристик, которые они проецируют на еврейскую нацию. [↑](#footnote-ref-39)
40. [↑](#footnote-ref-40)
41. 1 Домашние ножницы используемые для разрезания бумаги являются орудием. Если же вы начнете применять их для того, чтобы попытаться разрезать стальной лист, они станут объектом насмешки [↑](#footnote-ref-41)
42. 1 Раскрывая смысл ономатопоэйи Стивенсона, Ф. Перлз отмечает фонетическое сходство фамилии Хайд (Hyde) с глаголом "hide" -- "прятать, скрывать". Фамилия Джекиль (Jekyll) также многое может поведать о ее носителе, являясь созвучной слову "jackal" -- "шакал (Прим. пер.) [↑](#footnote-ref-42)