

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.*

*Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.*

*Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

**Бриджит МАРТЕЛЬ**

**СЕКСУАЛЬНОСТЬ, ЛЮБОВЬ  
И ГЕШТАЛЬТ**

**РЕЧЬ**

Санкт-Петербург  
2006

ББК 88.4

М29

Научные редакторы: Елена Иванова, Наталья Лебедева  
(Санкт-Петербургский Институт Гештальта)

Мартель В.

М 29 Сексуальность, любовь и Геттальт. — СПб.: Речь, 2006. — 192 с.  
ISBN 5-9268-0481-7

Книга французского гештальт-терапевта посвящена ответам на самые разные вопросы, касающиеся сексуальной жизни человека, от самых распространенных до самых сложных и нетипичных.

Для психологов, психотерапевтов, врачей, а также для широкого круга читателей, интересующихся этой темой.

Директор *Л. Янковский*  
Главный редактор *И. Авидон*  
Ведущий редактор *О. Гончукова*  
Художественный редактор *П. Борозенец*  
Технический редактор *О. Комиссарова*  
Корректор *А. Борисенкова*

Подписано в печать 20.06.2006. Объем 12 п. л. Формат 60 x 90<sub>У</sub><sub>М</sub>  
Тираж 3000 экз. Заказ № 3370

ООО «Издательство "Речь"»  
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, Издательство «Речь»  
тел.: (812) 323-76-70, 323-90-63,  
[sales@rech.spb.ru](mailto:sales@rech.spb.ru), [www.rech.spb.ru](http://www.rech.spb.ru)

Интернет-магазин: [www.rech.spb.ru](http://www.rech.spb.ru)

За пределами России вы можете заказать ваши книги  
в Интернет-магазине [www.internatura.ru](http://www.internatura.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ГУП «Типография «Наука»  
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12

© Б. Мартель, текст, 2004

© Издательство «Речь», 2006

© Е. Просветина, перевод, 2006

© Dunod, Paris, 2004

© П. Борозенец, обложка, 2006

© Е. Бурдина, рисунок на обложке, 2006

ISBN 5-9268-0481-7 (рус.)

ISBN 2-10-007306-0 (фр.)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	6
Введение. Гештальт-подход и его преимущества для работы с сексуальными проблемами.....	11
<b>ЧАСТЬ I. СОСТАВЛЯЮЩИЕ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>15</b>
Глава 1. Выработка ориентиров.....	17
Вопрос «нормальной» сексуальности.....	17
Сопровождение сексуальных расстройств.....	22
Переход от общего к частному.....	23
Этап высказывания.....	24
Цикл сексуального взаимодействия и его срывы.....	26
Сексуальные приказания и запреты.....	31
Факторы возникновения устойчивого сексуального затруднения.....	31
Пентаграмма Гингера.....	36
Критерии сексуального здоровья.....	40
Глава 2. Сексуальность и бытие.....	41
Ответственность и поиск смысла в сексуальности.....	48
Сексуальность на фоне конечности бытия и одиночества.....	48
Сексуальность и ответственность.....	49
Сексуальность и несовершенство.....	51
Сексуальность — шестая экзистенциальная данность.....	52
Глава 3. Агрессивность и ее значение.....	55
Агрессивность как противоположность жестокости.....	55
Различие между агрессивностью и насилием.....	56
Гипоагрессивность и трудности эрекции.....	58
Тело и агрессивность.....	60
Дефлексия агрессивности и коммуникация в паре.....	61
Гиперагрессивность и сексуальные трудности.....	62
Страх вместо агрессивности.....	63
Глава 4. Работа с фантазиями.....	66
Значение фантазий.....	70
Наиболее распространенные фантазии.....	74
Развитие эротического воображения.....	75
Слова и дела.....	76

Глава 5. Гештальт-подход и сексуальность.....	78
Что такое «гештальт-терапия»?.....	78
<i>Наблюдение за процессом и совместное</i>	
<i>построение смысла.....</i>	78
<i>Экзистенциальные и феноменологические корни гештальта ...</i>	79
<i>Реабилитация здоровой агрессивности.....</i>	80
Гештальт и сексуальность.....	80
<i>Контролируемое участие.....</i>	81
<i>Воспитательная роль.....</i>	83
<i>Роль наглядности.....</i>	84
• <i>Преимущества терапевтической работы в группе.....</i>	87
<i>Вопросы деонтологии.....</i>	90
<b>ЧАСТЬ II. ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ.....</b>	<b>103</b>
Глава 6. Превратности желания.....	95
Отсутствие желания:	
что первично — психология или физиология?.....	96
Агрессивность и сексуальное желание.....	98
Тело и заблокированное желание.....	99
Затрудненная эрекция.....	101
Убийца желания — рутина.....	102
Сексуальное желание и менопауза.....	103
Глава 7. Оргазм.....	107
Сексуальное совершенство.....	108
Незнание своего тела.....	1 10
Преждевременная эякуляция.....	1 11
Страх потерять контроль.....	1 14
Оргазм и сексуальная травма.....	1 15
Глава 8. Фантазии и парафилии.....	1 17
Что такое парафилия?.....	117
Фантазии, сексуальные игры или парафилия?.....	1 19
Психотерапевтическое сопровождение парафилов.....	123
Эрогенный мазохизм.....	129
Садомазохизм.....	131
Глава 9. Сексуальная ориентация и половая идентичность.....	136
Сексуальная ориентация:	
гомосексуализм, гетеросексуализм, бисексуализм.....	137
<i>Гомосексуализм.....</i>	137

	<i>Континуум «Гомосексуальность — гетеросексуальность»</i> .....	138
	<i>Гомофобия</i> .....	140
	<i>Поиск причин</i> .....	141
	<i>Эго-дистония и эго-синтония</i> .....	142
	<i>Гомосексуальная идентичность</i> .....	145
	Тендерная идентичность.....	146
Глава 10.	Излечим ли инцест?.....	150
	Разрушение стены молчания.....	150
	<i>Преодоление молчания и признание случившегося</i> .....	150
	<i>Выход из нечувствительности</i> .....	155
	Выражение подавленных эмоций.....	155
	<i>Испуг, отвращение, гнев по отношению к агрессору</i> ....	155
	<i>Гнев на окружающих</i> .....	156
	<i>Исследование чувства вины</i> .....	157
	<i>Работа с чувством стыда</i> .....	160
	Реальное и/или символическое возмещение ущерба.....	159
	Перестройка отношений с другими людьми.....	162
	<i>Путаница</i> .....	162
	<i>Срывы цикла контакта и цикла сексуальной реакции</i> .....	163
	<i>Повторение</i> .....	164
	Обретение удовлетворяющей сексуальности.....	165
	Перевернуть страницу.....	166
	Жизнь в атмосфере инцеста.....	167
	<i>А что находится на другом полюсе?</i> .....	170
	Психотерапия людей, совершивших насилие.....	170
Глава 11.	Стыд и вина в сексуальности.....	174
	Вина реальная и вина невротическая.....	174
	Что такое стыд?.....	177
	Преодоление стыда.....	180
	Заключение. Ступая по земле контрастов.....	184
Приложение.	Деонтологический кодекс Европейской Ассоциации Психотерапии.....	186

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## Уважаемый Читатель!

Если ты открыл эту книгу и читаешь предисловие, то можно предположить, что некоторый интерес к теме сексуальности и любви у тебя присутствует. Мы видим своей задачей не возбуждение твоего любопытства к этим вечным темам, и не пересказ книги — ты ее прочтешь, если захочешь, — а в том, чтобы вкратце обрисовать место этой книги в потоке психологической и психотерапевтической литературы и облегчить тебе ориентацию и выбор.

Прежде всего о том, как преломлена тема: ведь о любви и сексуальности можно писать с разбросом спектра от мифов древней Греции до порнолитературы, включая весь полиморфизм романического жанра. Данная книга — руководство по психотерапии, написанное простым и прозрачным языком, но требующее определенного знакомства с терминологией. В основном (но не только!) она адресована профессионалам — психотерапевтам различных направлений, психологам и господам смежных профессий, поскольку действие разворачивается в психотерапевтическом кабинете или на терапевтической группе. Теория излагается удивительно структурированным и лаконичным образом. Не требуется быть специалистом в гештальт-подходе, чтобы понять, каким образом теоретические послышки обслуживают самые непосредственные практические нужды терапевта: помочь клиенту заговорить на трудную для него тему, самому сориентироваться в том, с чем столкнулся клиент и как его сопровождать в непростом и многоплановом пространстве его сексуального бытия.

Всякая посылка сопровождается клиническим примером, что, с одной стороны, исключает произвольные толкования и выводы, не позволяет утонуть в домыслах, а с другой — при-

дает повествованию легкость и увлекательность. Ведь что может быть слаше для терапевта, чем читать жизнеописания чужих клиентов и сопоставлять с тем, что повествуют ему его собственные. А может быть, ваши клиенты редко обсуждают подобные темы? Интересно...

Обилие примеров делает книгу привлекательной и для другого круга людей, интересующихся психологическими проблемами и психотерапией: для тех, кто набрался отваги стать «клиентом», и тех, кто, конечно, упаси господи, никогда к психотерапевту не пойдет, но хотел бы сопоставить свои переживания в сфере сексуальности с переживаниями других людей; убедиться, что он еще о-го-го, а заодно хоть одним глазком заглянуть в потаенный мир происходящего за закрытыми дверями психотерапевтического кабинета и на группе: что там поделявают эти странные ребята, у которых есть проблемы?

Что делает книгу особенно привлекательной для всех заинтересованных участников терапевтического пространства, так это позиция сотрудничества, которой искренне и последовательно придерживается автор. Психолог найдет в руководстве конкретные ситуации и способы, когда и как необходимо сотрудничать с врачом (например, когда сексуальные проблемы его клиента обнаруживаются на фоне депрессии, требующей медикаментозной терапии) или юристом (если жертва инцеста принимает решение требовать возмещения ущерба). Врач-сексолог может найти новые способы сотрудничества со своей «аноргазмичной» клиенткой и хоть немного передохнуть в своем наполненном аппаратурой кабинете; а клиентка — что ж, ее открытым текстом приглашают к сотрудничеству, позволяющему ей начать самой управлять процессом ее сексуальности.

Книга приятно удивляет глубиной клинического мышления, сохраняя при этом богатство феноменологических описаний и глубокое уважение к субъективности каждого участника терапевтического процесса, по какую «сторону стола» он бы ни находился.

Другим — безусловным, с нашей точки зрения, — достоинством книги является ее практическая направленность, но без крена в механистичность. Мы вспоминаем учебники и руководства, по которым некогда постигали загадочную «сексологию». Монография Мастерса и Джонсона, 30 лет назад поражавшая своим новаторством: неужели «это» можно так исследовать?! Неужели «этим» можно управлять? Но вот возбуждение новизны улеглось, а досада от физиологичности, механики и отсутствия человечности — осталась. Классический двухтомный учебник Васильченко, по которому два поколения студентов-медиков выясняли: а все ли у меня О'к в этой щекотливой области? Замечательно подробный и обстоятельный, приводящий море статистики, он не отвечал практически никогда на вопрос: «А если у меня не так, как у всех, то что же с этим делать?» Кроме того, крен в нормативы приводил как раз к тому, что усердные читатели домогались совершенства и «бились за норму» у себя, своих партнеров и пациентов/клиентов как раз в той области, где единообразие противопоказано. Блистательные книги Кона, полные поэзии, мифа и тайны; они читались, как сказка. Каково же было разочарование, когда попытка соотнести только что приобретенное прекрасное знание разбивалось о робкие, невразумительные и совершенно прозаические жалобы клиента, что у него «это как-то не того, и жена недовольна, и вот...».

В отличие от описанных «столпов и классиков», данная книга последовательно развенчивает миф о «норме и единообразии»; обсуждает соотношение сексуальности с широким кругом жизненных коллизий и экзистенциальных вопросов, принципиально не имеющих универсального решения. В то же время, описывая конкретное страдание, автор дает ясные рекомендации о тактике и стратегии психотерапевтической помощи, позволяющие поддержать клиента и одновременно помочь ему восстановить ответственную позицию и чувство собственного достоинства.

Теперь о последнем слове названия — о Гештальте. Здесь не место подробно обсуждать Гештальт как метод, кроме того, это один из самых распространенных психотерапевтических подходов. Хочется сказать о двух вещах: во-первых, об очевидной приверженности автора общим для всех гештальтистов ценностям, а во-вторых, о ее принадлежности к традиции Парижской Школы Гештальта (EPG). Что касается первого, мы имеем в виду: диалог, феноменологию и практическое применение теории поля; в этой теме, столь интимной, столь чреватой глубокими душевными ранами, столь зависимой от нормирующих и контролирующих социальных влияний, они важнее, чем, может быть, где бы то ни было еще.

Второе — принадлежность EPG — выражается как в формальном статусе автора: Бриджит Мартель является одним из директоров и обучающихся терапевтов Парижской Школы Гештальта, ученицей и коллегой основателя этой школы Сержа Гингера (может быть, вам приходилось читать его книги «Гештальт — терапия контакта» и «Гештальт — искусство контакта»), так и не только в формальном смысле. В своем труде Бриджит творчески развивает теоретические и методические приоритеты Школы: интерес к экзистенциальной проблематике, холистичность, использование пентаграммы Гингера, практическое применение цикла контакта и сопротивлений. Она верна традиции Школы в отношении глубокого интереса к связи нейрофизиологии и феноменологии; установки на сотрудничество, а не обособление; приверженности к эксперименту, получению чувственного опыта в «здесь и теперь», а не только к разговору. Книга полна апелляций к риску, к смеху, к открытому проявлению чувств — словом, ко всему тому, что способно пробудить энергию любопытства, интереса, включенности и сопричастности.

Надеемся, что если вы выберете прочесть эту книгу, то эта энергия окажется для вас заразительной.

*Елена Иванова, Наталья Лебедева  
(Санкт-Петербургский Институт Гештальта),  
научные редакторы книги*

*Посвящается моим дочерям,  
которые выросли и стали женщинами*

## ВВЕДЕНИЕ

### Гештальт-подход и его преимущества для работы с сексуальными проблемами

«Любовь всегда была для меня наиважнейшим занятием или, скорее, единственным моим делом», — заявляет Стендаль в «Красном и черном». «Желания достаточно, чтобы вдохнуть жизнь в целый мир», — вторит ему Ламартин в «Смерти Сократа». И я охотно присоединяюсь к этим вдохновенным лирическим строкам! Однако в своей повседневной психотерапевтической практике я нередко встречаю таких людей, которые перестали испытывать желание, а также тех, кто был травмирован насилием или расставанием, или тех, кто живет, испытывая постоянный стыд, иначе говоря, всех, кого ставят в затруднение или побуждают к размышлениям вопросы, связанные с сексуальностью. Для них и для всех остальных — а кто из нас не задумывается о сексуальности? — я и решила написать эту книгу.

Гештальт-подход можно определить как искусство контакта; сам же контакт может устанавливаться в трех направлениях: контакт с самим собой, со своими потребностями, желаниями, страхами, травмами... контакт с другими людьми в области чувств, отношений, в профессиональной сфере... и, наконец, контакт с окружающей средой, обществом, со сферой образования. Этот психотерапевтический метод стремится выявить возможные затруднения в данных типах контакта с целью его улучшения.

Гештальт-подход предлагает несколько оригинальных путей для исследования сексуальных трудностей, рассматривая проявления нашей сексуальности как различные способы поддержания контакта и отношений. Реабилитируя здоровую агрессивность, помещая креативность в центр человеческой

деятельности, выходя за ограничительные рамки нормально-сти, связывая сексуальность с важнейшими экзистенциальными проблемами, это направление гуманистической терапии тем самым стремится по-особому взглянуть на проявления нашей сексуальности и, прежде всего, преодолеть застой и вновь пережить творческий порыв.

Секс и любовь. Как соединить эти два понятия? Что значит «по-настоящему любить» того, кто тебе дорог? Нужна ли любовь для того, чтобы сексуальная жизнь приносила удовлетворение? Как поддерживать пламя желаний? Как соединить любовь и сексуальность? Как прийти к признанию разнообразия форм любви? Как пережить сексуальные затруднения, несущие отпечаток возраста? Являются ли сексуальные неудачи синонимом иссякнувшей любви? Какова здесь роль психотерапии? Может ли она наладить движение, ускорить заживление ран, помочь разобраться в таких вопросах, как нормальность, сексуальная ориентация, половая идентичность?

Сколько же вопросов было высказано и проработано в моем психотерапевтическом кабинете, на группах или учебных семинарах! С годами накопился клинический опыт, и мне захотелось скромно поделиться своими удачами, трудностями, размышлениями, исследованиями.

Я веду в Парижской Школе Гештальта группы на тему «сексуальность сегодня»; на эти группы может прийти каждый, кто хочет узнать больше о своей сексуальной жизни, разобраться в конкретной проблеме или вдохнуть творчество в свое задремавшее либидо. На этих группах мы уделяем много времени разговору о «наших сексуальностях». Вместо «сексуальности» вообще я предпочитаю говорить о разнообразных формах сексуальности; такая форма слова помогает человеку открыться, сохраняя его право быть самим собой при уважении к другим людям и законам. Материалом для этой книги послужили как терапевтическая работа, так и результаты обсуждений с коллегами, привнесшими в нее свой опыт и конст-

руктивную критику. Они присутствуют на каждой странице; именно поэтому я столь часто использую местоимение «мы».

Термин «сексуальность» часто нагружен страхами, страданиями или травмами. Выражение «работа с сексуальностью», которым пользуются психотерапевты, особо подчеркивает этот тяжелый аспект, требующий большого труда, где риск сочетается с терапевтической поддержкой. Здесь можно встретить и «бомбы», лежащие в глубинах личной истории, и «скелеты в шкафу» нашей психики, и затаившиеся у придорожья «мины-ловушки»...

Но это еще и источник творчества, проявление стремления к жизни. Как мы, бывает, радуемся, обнаружив в «тайном саду» красивые цветы, незабудки с нежным запахом, розы без шипов, оазис в пустыне... Для меня важны эти минуты счастья, и я радуюсь, когда могу разделить их с теми, кого сопровождаю в пути.

Подобный союз энергии, удовольствия и трудностей придает всей терапевтической работе совершенно особый колорит — жизнеутверждающий и несущий надежду тем, кому причинила страдания их собственная сексуальность или сексуальность тех, кто был с ними рядом.

Итак, в этой книге я поведу речь о «сексуальностях» или, скорее, о том, как жить с этой энергией: активно открыться ей навстречу или пассивно относиться к ней как к чему-то неприятному, но неизбежному.

В разговоре я коснусь того, как нас может задеть и даже ранить чужая сексуальность, и расскажу о возможных путях восстановления. Опираясь на опыт коллег, я поделюсь знаниями о возможных терапевтических стратегиях и преимуществах гештальт-подхода в работе с этой проблематикой.

Я буду говорить о не всегда простой взаимосвязи сексуальности, любви и духовности.

Пусть эта книга не претендует на полноту изложения, но я надеюсь, что она подтолкнет ее читателей к спорам и размышлениям.

Эта книга, прежде всего, для вас — тех, кто начал свою сексуальную жизнь с травмы, кто был подавлен воспитанием, кто потерял свой сексуальный интерес или стал относиться к сексуальной жизни как к долгу... но также и для тех, кто стремится к полноте переживания своей сексуальности, а еще — для тех психотерапевтов, которые изо дня в день в своем кабинете врачуют душевные раны и тяготы людей, нуждающихся в их сопровождении.

Я посвящаю эту работу всем тем, кто решил коснуться этой темы с нашей помощью, коллективно или в интимной обстановке кабинета психотерапевта, на группе или на индивидуальной психотерапии. Пусть анонимно, но они присутствуют на страницах этой книги. Мне хочется особо поблагодарить их за доверие и за ту пищу для размышлений, на которой взросло мое желание писать.

ЧАСТЬ

**I**

**СОСТАВЛЯЮЩИЕ  
СЕКСУАЛЬНОГО  
ЗДОРОВЬЯ**



## Глава 1

# ВЫРАБОТКА ОРИЕНТИРОВ

### Вопрос «нормальной» сексуальности

У кого из нас вместе с мыслями о собственной сексуальности — частоте отношений, используемых сексуальных практиках, фантазиях — не возникали вопросы: «Нормально ли все это? Действительно ли я нормален (нормальна)?» Понятно, что этот же вопрос часто возникает и на сеансах психотерапии, когда разговор касается темы сексуальности.

На такой вопрос у терапевта не окажется ответа или, скорее, однозначного ответа; ведь то, что называют «нормальным» в одном контексте, перестает быть таковым в другом. Задача терапевта — постараться расслышать тревогу или стыд, которые сопровождают фразу «Нормален (нормальна) ли я?», а не отвечать на нее прямо. Можно только проинформировать о том, что «нормальность» — это оценочное понятие; то, что, согласно одним критериям, является «нормальным», становится «анормальным», согласно другим...

Розлин после долгих колебаний заявляет: «У меня не все в норме с сексуальностью, мне это муж сказал; он считает, что я только наполовину женщина...» И она, немного смущаясь, объясняет, что во время оргазма у нее не выделяется жидкость...

Я вступаю в разговор: «Так ты не из тех, кого называют "женщина-фонтан"»? Чуть успокоившись от моих слов, которые показали ей, что я понимаю, о чем она говорит, Розлин продолжает: «Вот именно, мой муж сказал мне, что я — не настоящая женщина, потому что со мной такого никогда не случилось».

И тогда я подхватываю: «...Как не случилось и с 95% всех женщин».

На этот раз статистические **критерии\*** пригодились верной супруге, чей муж когда-то повстречал «женщину-фонтан»... Но в большинстве случаев эти критерии только усиливают чувство стыда («Я не такой, как все») или ощущение своей исключенности.

Обычно нам служат ориентирами критерии, принятые большинством людей. Чтобы понять их важность, достаточно просмотреть рубрику читательских писем журнала «Union»: в ней можно обнаружить вопросы о длине пениса, о частоте сексуальных отношений и т. д.

Беспокойство, связанное со статистической нормой, является достаточно распространенным; может возникнуть впечатление, что только достаточно уверенный в себе человек способен справиться с ощущением своего несоответствия статистической норме.

Помимо статистических ориентиров существуют и другие.

Согласно **биологическим критериям**, нормальная сексуальность связана с анатомической взаимодополняемостью мужчины и женщины. С этой точки зрения гомосексуальность становится «анормальным» явлением.

**Религиозные критерии** объявляют анормальным любой внебрачный секс, осуществляемый не с целью деторождения. Согласитесь с такой точкой зрения, и на земле окажется множество «анормальных» людей! А как быть с женщинами после менопаузы или с подростками, которые уже экспериментируют, но пока еще не готовы связать себя постоянными отношениями?

Согласно **правовым критериям**, нормальным считается поведение, которое допускается данным обществом. Например, практика фелляцио считается нормальной во Франции и анормальной в некоторых государствах Америки. Нападение с целью сексуального насилия считается теперь анормальным во

Согласно статистическим критериям, «нормальным» является то, что практикуется большинством людей, или то, что им знакомо.

всех странах. Однако известно, что в некоторых странах оно поощрялось для запугивания населения в военное время.

Психотерапевты осуществляют прием клиентов\* в определенной стране, законы которой они учитывают в своей работе: таковы требования тех кодексов деонтологии, к которым они примкнули. И все же нам случается напоминать некоторым консультантам о законе. В дальнейшем мы еще коснемся этой темы.

И наконец, с точки зрения психологии критерии будут различаться в зависимости от психологического направления: бихевиористы отдают предпочтение адаптации, психоаналитики — генитальности, последователи В. Райха — оргазмической энергии...

Наша работа с теми, кто задает себе вопросы, связанные с нормальностью, состоит в том, чтобы помочь им увидеть, какие критерии стали их собственными, и убедиться в том, что то или иное поведение в одной системе критериев будет считаться нормальным, а в другой системе — аномальным...

На словах все это кажется банальным, но если человек глубоко погружен в чувство стыда или в ощущение своей исключенности, то ему не всегда удается понять, откуда до него доносится тот тихий голос, что нашептывает: «Ты ненормален».

В гештальт-подходе воздерживаются говорить о нормальности, опасаясь обобщений и неуважения к индивидуальности человека. Вместе с тем необходимо придерживаться определенных ориентиров.

Выбором слова «клиент» подчеркивается тот факт, что человек, который приходит на психотерапию, — не больной, а нуждающийся в услуге, помощи. Слово «пациент» в большей мере относится к медицинской лексике. Мы не нашли никакого другого специального слова, не связанного ни с миром коммерции, ни с миром медицины.

Американский психолог С. Гордон\* предлагает определение нормального сексуального поведения, пользуясь критериями, которые скорее субъективны и касаются сознательного взрослого человека: «Нормальное сексуальное поведение взрослого человека можно определить как добровольное, основанное на согласии и исключающее эксплуатацию; оно обычно не только приятно и лишено чувства вины, но и усиливает самоуважение».

Дополнительное преимущество такого определения «нормального» сексуального поведения в том, что оно учитывает правовой аспект, заведомо исключая сексуальное насилие, педофилию и инцест, которые подразумевают или принуждение, или эксплуатацию одного человека другим.

Однако в том случае, если речь идет о взрослых, то в центре внимания — человек, а не поведение само по себе. А это значит, что поведение одного из партнеров станет аномальным, если другой почувствует, что ему не по себе, что у него возникают сложности или что с ним обращаются как с объектом.

Поэтому определение, в котором упоминается о развитии самоуважения, придает сексуальности первостепенное значение в развитии человека.

На основе такого определения невозможно составить исчерпывающий список аномальных способов поведения вне связи с конкретными людьми и их отношениями — ведь акцент ставится на качестве отношений, а не на самом акте.

Я вспомнила о случае с Мишелем, который после нескольких месяцев терапии говорит мне, что хотел бы коснуться темы сексуальности. Не так давно он стал встречаться с женщиной по имени Сара, и в этой области отношений с ней он многого боится.

*Gordon S.* Journal of Sex Education and Therapy. Vol. 11. 1985. P. 17.

Он выдерживает паузу и, глядя на меня, говорит: «Я боюсь, что вы меня осудите, ведь раньше я вел не совсем нормальную жизнь...» Однако тут же продолжает: «С моей прежней спутницей мы часто ходили в свингер-клубы, и я выставлял ее всем напоказ; для меня это были потрясающие моменты, для нее тоже, эти впечатления очень повлияли на нашу сексуальность».

Он снова взглянул на меня, и тогда я говорю: «Что бы вы хотели от меня услышать?»

«Прежде всего, не шокирует ли это вас, и еще, нормально ли это, и могу ли я так делать?» Мишель уверен, что его бывшая спутница была с ним согласна, что от этого они оба получали бы удовольствие, а их сексуальность только расцветала. Они, конечно же, выходили за рамки статистической нормы, но сам Мишель точно подходил под ранее приведенное определение.

Однако то, что было нормальным с той женщиной, может не быть таковым с Сарой... здесь и начнется сама психотерапевтическая работа.

Сначала Мишелю пришлось пережить траур по прежним отношениям, ведь он все время стремился воспроизвести с Сарой то, что ему нравилось раньше, и в результате стал нечувствительным к новизне. Затем он смог оставить свой черно-белый подход: «Это или нормально или ненормально» и начал строить отношения именно с Сарой: разговаривать с ней об их сексуальности, задавать ей вопросы и выслушивать вопросы от нее, искать согласие.

### Сопровождение сексуальных расстройств

От вопросов, связанных с нормальностью, мы неизбежно приходим к разговору о том, что такое «сексуальные расстройства» и как можно подойти к ним в терапии.

Сексологи из Квебека\* дают следующее определение сексуального расстройства: «Это значительное затруднение, которое возникает как у мужчин, так и у женщин, и которое связано с недостатком сексуального желания или с неспособностью реагировать адекватным образом, то есть пройти все этапы сексуального взаимодействия, испытывая при этом определенное удовлетворение».

Выражения «значительное затруднение» и «определенное удовлетворение» — это оценки, которые делаются самим человеком; в этом случае у него появляется жизненное пространство, где он будет чем-то большим, чем объект «с дисфункцией или без нее». Ведь на консультациях у сексологов, замкнувшихся в собственных знаниях и не обученных слушать пациента, многие люди страдают от того, что в глазах терапевта они становятся «мужчиной с преждевременной эякуляцией» или «женщиной, страдающей аноргазмией».

Клиенту, который приходит на консультацию, самому решать, страдает ли он от какого-то затруднения или же он просто не удовлетворен своей сексуальностью.

Гештальт — это форма психотерапии, которая не сводится только к техникам. Важны присутствие и интервенции самого терапевта, его внимание к другому и к своим собственным реакциям; он концентрируется на процессе, который развивается между другим человеком и им самим. Однако, помогая исследовать сексуальные трудности, мы отдаем предпочтение определенным рабочим стратегиям, о которых мы и поговорим.

*Germain B., Langis P.* La sexualite: regards actuels. Montreal: Maloine, 1990. P. 336.

### Переход от общего к частному

Когда в психотерапии заходит разговор о сексуальности, то большинство людей начинает объясняться неопределенно и общими фразами, например: «Что-то у меня с этим не так...» или: «Да что там говорить о моей сексуальной жизни...», а бывает и так: «Вроде полюбил, а начались проблемы...». Говорить об этом нелегко... И первая задача терапевта — помочь человеку выйти из неопределенности и перейти к точным формулировкам для описания своих сексуальных затруднений. Терапевт побуждает другого человека просто и понятно говорить о своих сложностях тем, что сам пользуется точными словами, говоря об эрекции, фелляцио, оргазме.

Жанна Мари полтора года ходит ко мне на терапию; этот сеанс она начинает с таких слов: «Я никогда с вами не говорила о своей сексуальности... Что-то тут не ладится, — наверное я фригидна... Я так с этим мучаюсь, ведь все это портит мою жизнь с Полем».

Как много материала для работы в этой фразе! Ведь фригидность включает сложности и с появлением желания (влечения) и с получением удовольствия, то есть она имеет общий характер, поэтому в случае с Жанн Мари важно понять, какие затруднения она испытывает, и было ли так всегда, или началось только после встречи с Полем.

Чтобы она рассказала мне об этом больше, я спрашиваю, что она чувствует, когда разговаривает со мной о сексуальности... «Мне неудобно, я не привыкла говорить об этом, мне трудно подобрать слова...» Тогда я отвечаю: «А я чувствую по отношению к вам и грусть, и уважение, словно вы приоткрываете для меня картину, которую прежде немногим показывали». (Мне известно, что Жанна Мари — художник-живописец.)

Я замечаю, что она расслабляется, когда я помогла ей, произнеся те слова, на которых она спотыкалась: «Если я правильно понимаю, вы ощущаете желание, понимаете, что у вас

выделяется смазка, и вдруг, стоп... в этот момент вам хочется, чтобы все прекратилось...»

«Да, именно так; я все больше напрягаюсь, и это всегда плохо заканчивается, ведь Поль видит, что я ничего не чувствую».

И тут я подхватываю: «А мне, наоборот, кажется, что вы многое чувствуете, но не испытываете оргазма».

Мы сумели отойти от общего: Жанна Мари констатирует, что она не фригидна, потому что ощущает желание.

Давайте отличать фригидность, которая является сексуальным затруднением общего характера (нет ни желания, ни возбуждения, ни удовольствия), от конкретных трудностей, как в случае с Жанн Мари («С Полем я испытываю и желание, и возбуждение, но на этом все прекращается»).

Жанн Мари говорит: «Я с Полем», потому что она утверждает, что раньше, с другим мужчиной, она испытывала оргазм. Это еще одна важная информация, которая объясняет тот факт, что у нее не первичная аноргазмия, что она возникла только теперь, с Полем. Поэтому работа примет другое направление, ведь теперь мы можем опереться на ее воспоминания об оргазме или исследовать ее отношения с Полем.

Сексуальные затруднения могут быть первичными, то есть существовать изначально. Если они возникают в отдельный период жизни, то их называют вторичными. Если же они проявляются в отношениях с определенным человеком или при определенных обстоятельствах, то их называют ситуационными. В случае первичных затруднений причина в основном имеет физиологический характер, и в этом случае необходима консультация врача, о чем мы и поговорим чуть позже.

### Этап высказывания

Первый шаг происходит, когда человек начинает говорить о своей сексуальности в присутствии другого или группы. Это

огромный шаг вперед. Хотя в большинстве случаев нам недостаточно только этого этапа, он все-таки терапевтичен сам по себе, особенно для тех, кто долго жил со стыдом или с чувством того, что он не такой, как другие.

Слово выводит из гетто, снимает накал драматичности, откликается в других признаниях.

**t** *В начале одного из наших семинаров мы предлагаем его участникам записать в форме автоматического письма все слова, напоминающие им о сексуальности. Это могут быть слова, которые употребляют они сами или которые только слышали от других людей.*

*Вторая фаза работы — это полное или частичное озвучивание этого списка слов в малой группе из трех человек. Записав слова, каждый читает их двум другим участникам семинара... стараясь в это время почувствовать, что происходит с ним самим.*

*Третий этап — запись этих слов на больших прикрепленных к стенам листах, открытых взгляду всех участников. На каждом листе представлена отдельная тема: что меня возбуждает, что мне неприятно, что меня волнует, чего я боюсь и т. д.*

Первая часть работы иногда идет с трудом, ведь перейти от мысли к письму значит записать ее в реальности, что служит хотя бы самому автору доказательством того, что данное слово — это то, что у него на уме...

Начиная со второй части, происходит постепенная социализация: каждый человек полностью или частично объявляет свой список слов двум другим участникам малой группы.

Это первая попытка взять слово. Ей способствует интимная атмосфера малой группы, которая может служить защитой ее участникам. Озвучить свои записи, выслушать чужие — все это вызывает сильные переживания, о которых потом мы

будем долго разговаривать для того, чтобы каждый смог заметить, как они повлияли на него самого.

Социализация продолжается и на третьем этапе, но на этот раз акцент ставится на выявлении различий: то, что возбуждает одного, может пугать другого, что отталкивает одного человека, может понравиться другому.

Работа под взглядом группы многих пугает, но она может помочь коснуться затруднения или травмы.

. Листы остаются висеть в течение всего семинара. Это позволяет желающим внести в них свои дополнения или комментарии, а иногда добавить еще один лист с дополнительной темой, чтобы записать то, что им важно.

Во время этого упражнения Фанни смогла выразить свое отвращение к фелляцио, а также свое беспокойство по отношению к собственным гомосексуальным влечениям. То, что она написала это в группе, а потом прочитала, позволило ей сначала понять, что она в этом случае не одна такая, а потом затронуть этот вопрос после семинара на сеансе индивидуальной терапии.

## Цикл сексуального взаимодействия и его срывы

Вернемся к беседе с Жанной Мари. Для того чтобы точнее определить ее затруднение и зрительно представить тот этап, на котором возникает расстройство, рассмотрим фазы цикла сексуального отклика.

Здесь важны информативная и образовательная роли терапевта. В качестве примера нам приходится рисовать на доске разработанный сексологами цикл сексуального взаимодействия со всеми его фазами — от появления сексуального интереса до завершения полового акта.

Мы используем цикл, состоящий из восьми этапов, который разработал Шарль Гельман — бывший президент Фран-

цузского общества клинической сексологии (Гельман, 1983)\*. Вот как он представляет его на своих лекциях (рис. 1).



Рис 1. Цикл сексуального отклика

Данный цикл включает восемь этапов; сексологи У. Мастере и В. Джонсон\*\* ограничиваются пятью (возбуждение, плато, оргазм, разрешение, рефрактерный период), но мы увидим, что три остальных этапа тоже важны для терапевтической работы.

1. **Сексуальный интерес** — это первый этап; прежде чем проявить желание, человек, возможно, интересуется сексуальностью в окружающем мире, тем, что о ней пишут и говорят. Но возможно, что и нет. Нам случается встречать тех, у кого нет сексуального интереса, но кто затрагивает эту тему в терапии, так как она становится причиной конфликтов с партнерами.
2. Следующий этап — это этап **сексуального желания**. На нем происходит осознание своего стремления к друго-

\* *Gellman Ch. et J. Les thérapies sexuelles. Paris: ESF, 1983.*

\*\* Уильям Мастере и Вирджиния Джонсон исследовали сексуальные реакции у 700 человек. Результаты их исследования в 1966 г. были опубликованы в научной работе под названием «Типы сексуальных реакций», которая была переведена во Франции в 1976 г.

му — знакомому или воображаемому человеку. Желание может быть эндогенным или экзогенным, в зависимости от того, идет ли оно изнутри или вызвано из окружающей среды. В сексуальном желании соединяются влечение (результат действия гормонов или внешних стимулов) и возбуждение от мыслей и фантазий. Человек решает, продолжать ли ему оставаться на этой фазе, затормозить ее или прервать.

3. Начиная с третьего этапа — этапа возбуждения, — становятся заметны физиологические проявления, главные из которых — увлажнение влагалища или эрекция. Тело готовится к более интимным контактам.
4. **Плато** соответствует тому этапу, когда возбуждение все время остается сильным, что предшествует оргазму. Нейромускульное напряжение повышено; тело готовится к оргазму. Если он не произойдет, то снижение напряжения может продолжаться очень долго.
5. Следующий этап — это **оргазм**: опыт его переживания включает физическую и психическую составляющие; физически он проявляется в мощном выбросе энергии, который ощущается человеком иногда локально, а иногда — во всем теле.
6. **Разрешение** — это этап физиологического изменения, во время которого органы возвращаются в свои прежние размеры. Это фаза разрядки, которая начинается сразу же после оргазма и может длиться от нескольких минут до нескольких часов.
7. После этапа разрешения (или одновременно с ним) наступает **рефрактерный период**. Его интенсивность различна для разных людей, но он более заметен у мужчин. В это время другой цикл не может начаться, так как стимуляция может восприниматься даже негативно. Этот период длится дольше у пожилых мужчин. У многих женщин эта фаза отсутствует, и они могут довольно быстро начать новый цикл.

**8. Психическая переработка** — другой важный этап, о котором забывает большинство сексологов. Это то время, когда человек ассимилирует свой опыт, извлекает из него выводы или принимает решения на будущее. Этот этап помещается в конце цикла, но может возникать на всем протяжении процесса.

Цикл, описанный сексологами, во многом похож на следующий пятифазный цикл контакта для гештальт-подхода (рис. 2), разработанный Сержем Гингером (Гингер, 1991)\*.

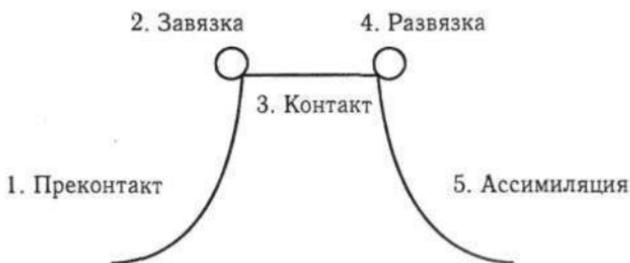


Рис 2. Цикл контакта из пяти фаз

Этот цикл схематически представляет процесс контакта между человеком и окружающей его средой как в повседневных действиях по удовлетворению потребностей (в пище, в разговоре с другим человеком), так и в создании проектов, написании книги, проведении беседы, сексуальном обмене...

Сравнение этих двух циклов интересно... но прежде всего, действительно для психотерапевтической работы.

Цикл сексуального отклика можно уподобить особому случаю цикла контакта. Нацеленный на сексуальность отдельного человека, он представляет разные фазы сексуальных отношений с акцентом на физиологические параметры. Однако в нем не учитывается контакт с партнером, результат взаимодействий и влияние окружающей среды.

\* Гингер С, Гингер А. Гештальт — терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999.

Два первых этапа этого цикла — сексуальный интерес и сексуальное желание — соответствуют преконтакту в гештальтистском-цикле контакта.

Третий этап — возбуждение, когда начинаются интенсивные физиологические изменения, близок фазе завязки в цикле Сержа Гингера.

Плато и оргазм (четвертый и пятый этапы) вместе составляют фазу полного контакта.

Этап разрешения и рефрактерного периода (шестой и седьмой) соответствуют развязке. Физиологические проявления ослабевают, цикл заканчивается.

На восьмом, последнем этапе психической переработки мы усваиваем этот опыт, оцениваем его и, может быть, извлекаем из него выводы; он в точности соответствует фазе ассимиляции гештальтистском цикле контакта.

Такой цикл позволяет клиенту сориентироваться и точнее обозначить свою проблему. Мы можем посмотреть на сексуальные трудности как на неадекватные срывы цикла контакта или как на неспособность остановить цикл, а кроме того, как на нестыковки в циклах партнеров. Такое представление открывает нам путь для психотерапевтических интервенций. Мы углубим эту тему, когда будем говорить о специфических сексуальных трудностях, а сейчас — несколько иллюстраций.

Жанна Мари, глядя на рисунок цикла, заметила, что лично у нее срыв происходит между четвертой и пятой фазами сексуального цикла. Тогда я предлагаю ей посмотреть, что же происходит в этот момент — тогда, когда цикл останавливается.

А Жану и Мартине, которые пришли ко мне, чтобы вместе обсудить свою сексуальную проблему, я предлагаю нарисовать и прокомментировать друг другу свои сексуальные циклы. Только тогда каждый из них осознал собственный ритм и понял, чем различаются их потребности на каждом этапе:

Мартина смогла выразить свою потребность в более длительном возбуждении, а Жан — потребность в покое сразу же после оргазма.

Мы часто прибегаем к такому образному представлению сексуальной реакции, но с той мыслью, что цикл не обязательно должен быть завершен. Само понятие цикла может подразумевать его обязательное завершение, однако страшно себе представить, что случилось бы, если любое сексуальное желание завершилось бы половым актом! В действительности важна не только способность завершить цикл удовлетворительным образом тогда, когда мы этого хотим, но и способность прервать его, если мы этого желаем.

Если хочется, но не удается преодолеть все этапы (например, человек испытывает желание, но ему никогда не удается достичь оргазма), то возникает такое же сильное страдание, как и в том случае, когда мы не умеем прервать неподходящий для нас цикл, считая, что желание неотрывно от сексуальных отношений.

Мы вернемся к этому вопросу в главе о травмах и позиции профессионала. Ведь в своей работе психотерапевт сталкивается с необходимостью управлять собственным желанием, а возможно, даже со своим страхом того, что он не сумеет вовремя остановиться.

### Сексуальные приказания и запреты

Мы часто замечаем, что остановки сексуального цикла бывают связаны с «проглоченными» фразами, которые когда-то были сказаны клиенту его родителями или теми, кто был для него авторитетом в детстве. Действие по присвоению неассимилированных фраз мы называем «интроекцией»\*. Эти инт-

Более детальный взгляд на сопротивления в теории Гештальта см. главу 4 из книги: Masquelier G. *Vouloir sa vie: la Gestalt-therapie aujourd'hui*. Paris: Retz, 1999.

роекции — часть нашего воспитания, в ходе которого ребенок начинает имитировать и присваивать то, что ему говорят, и учиться правилам жизни в обществе. Но если он развивается правильно, то впоследствии «разжует» то, что ему старались привить, и сам сделает подходящий для себя выбор.

Не научившись «жевать», мы будем лишь глотать все без разбора; но такая жизнь вряд ли принесет нам удовлетворение.

Сексуальность — это та область, где найдется великое множество готовых фраз, чаще всего в форме приказаний или запретов, исходивших из окружающей нас воспитательной среды, например:

«Нельзя трогать свой половой орган!»

«Секс — это грязь!»

«Смотри, осторожней! Мужчины только об этом и думают!»

«Прекрати завлекать мужчин!»

Вам могут прийти на ум и другие...



*В качестве эксперимента вы можете написать когда-то услышанные вами готовые фразы по поводу сексуальности. Из числа этих фраз выберите и подчеркните самые сильные — те, что особо в вас отзываются. Вам их кто-то сказал? Или вы сами их придумали?*

Такой этап настройки, предлагаемый в группе на тему «сексуальность», является предварительной фазой работы по сортировке фраз. Определив для себя такие фразы, каждый может сделать выбор: избавиться от них, изменить их или сохранить. Помимо выбора фраз, которые следует выбросить, каждый человек имеет еще возможность исследовать, как он принимает то, что идет извне (возможно, это происходит с излишней легкостью), и из-за чего ему трудно сказать «нет».

Аутоинтроспекции образуют отдельную, особо устойчивую форму интроспекции. Ее примером может служить рассказ Бландин:

«Мастурбировать нельзя...» Когда я произношу эту фразу, то думаю о своей матери, хотя она никогда не говорила мне об этом... Но я-то вообразила, что именно так она и думала. Я построила на этом свою линию поведения, и мне понадобилось немало времени, прежде чем я осмелилась исследовать свое тело, чтобы избавиться от этой фразы... которую я никогда не слышала!

Бландин целиком проглотила и присвоила себе фразу, которую она приписывает своей матери. Если бы она на самом деле услышала это высказывание из уст своей матери, то ей, наверное, было бы легче отреагировать и отделаться от этой фразы.

### **Факторы возникновения устойчивого сексуального затруднения**

Устойчивая сексуальная дисфункция может возникнуть из-за действия физиологических, психологических или культуральных факторов. Но чаще всего эти факторы действуют совместно.

Начнем с анатомических и физиологических факторов. Даже если они и не входят в ведение психотерапевта, последний обязан подумать о них и даже направить клиента на консультацию к врачу. Это, прежде всего, необходимо в случае первичных, то есть, как мы уже говорили, изначально существующих затруднений.

На сексуальных отношениях могут отражаться физические пороки развития тех или иных органов, в частности пениса или влагалища.

Некоторые болезни — диабет, заболевания почек, депрессии — также могут непосредственно влиять на сексуальные отношения.

Не стоит забывать и о гормональном дефиците — постоянном или временном, связанном с определенным моментом жизни (например, с менопаузой).

Алкоголизм, табакокурение и токсикомания также отражаются на сексуальности; они тоже могут лежать в основе сексуальных трудностей. То же можно сказать о побочном эффекте таких лекарств, как некоторые антидепрессанты и гипотензоры.

Следующие слова Франсин напомнят психотерапевтам о том, что забывать об этом аспекте не стоит:

Два года назад у меня возникли сексуальные проблемы: половые отношения стали для меня затруднительными, так как у меня почти не происходило увлажнения, и каждый раз половой акт становился болезненным. Я заговорила об этом на терапии, ведь я чувствовала себя полным ничтожеством и ответственной за все сложности, которые возникали в моих отношениях с партнером. А время ложиться спать стало для меня настоящей мукой. Я считала, что жизнь нашей пары рушится.

Я продолжала работать с этим на терапии, пока по совету одной подруги не попросила своего врача сделать мне полный гормональный анализ. И тогда выяснилось, что один гормон у меня выделяется в недостаточном количестве. Я стала лечиться, и увлажнение возобновилось. Мне осталось только наладить запущенные отношения внутри нашей пары.

Конечно, в любой сексуальной трудности можно найти и психологическую подоплеку, и материал для психотерапевтической работы. Однако Франсин могла бы избежать значительной части своего страдания, если бы она в самом начале сделала анализ для определения роли физиологического фактора.

Профессиональный долг психотерапевта — заговорить об этих аспектах и посоветовать клиенту проконсультироваться у соответствующего специалиста.

Привычки, культура, воспитание тоже влияют на возникновение сексуальных трудностей.

Например, время от времени нам встречаются женщины, которые страдают от своей пассивности, не осмеливаются пред-

дожить мужчине сексуальные отношения или начать первыми, будучи убежденными в том, что «только мужчина проявляет активность». Встречаются и те, кому очень сложно говорить о своей сексуальности и кто констатирует, что в их семьях этой темы никогда не касались.

Когда на терапию приходит пара, то я иногда предлагаю поупражняться в рефлексии:



*Каждый записывает свои «сексуальные ценности», то есть собственную концепцию сексуальности, свои сексуальные нормы, то, что он считает правильным, и то, что он не принимает. После этого партнеры анализируют записи по каждому пункту: откуда это идет — это семейная ценность, или реакция протеста на воспитание, или это что-то другое.*

*Затем я прошу партнеров прочитать друг другу свои записи и обсудить их, принимая во внимание все их различия.*

Эта работа позволяет увидеть, насколько у людей отличаются взгляды на такие важные темы, о которых говорят чаще других, как чистота и грязь, стыд, удовольствие, роль мужчины и женщины в сексе, не говоря уже о культурных и социальных различиях.

Что касается психологических факторов, то их немало. И здесь прежде всего отметим значение первого опыта, вернуться в который вам поможет управляемая фантазия.



*Используя управляемую фантазию, я предлагаю вам вернуться в прошлое и вновь пережить свои первые сексуальные отношения. Речь идет о первом сексуальном опыте.*

*Вы снова на встрече с тем человеком. Не торопитесь, взгляните на его лицо, тело, на то, как он себя ведет... Вспомните о том, что вы чувствовали, что ощущали: свое желание или свой страх...*

*Что всплывает из этой фантазии? Прекрасные образы? Болезненные образы? Вы поговорили об этом с вашим партнером? А какие выводы вы сделали для себя?*

Если первый сексуальный опыт окажется неудачным, то он может отразиться на будущей сексуальной жизни, подрывая уверенность человека в себе или создавая негативный образ сексуальности.

Факторами затруднений могут стать тревога или желание быть совершенным, а также пережитое насилие или инцест. Об этом речь пойдет позже.

Другой важный элемент — это качество отношений внутри пары. В определенные моменты жизни пары могут возникнуть обида или нарушение коммуникации, которые неизбежно отразятся на сексуальности. В этом случае сексуальный симптом может стать искаженным способом сказать о чем-то другому человеку. В дальнейшем это будет проиллюстрировано на нескольких клинических примерах.

Частым препятствием оказывается рутинная жизнь, в которой вязнут отношения после нескольких лет совместной жизни: желание незаметно угасает, и рано или поздно пара начинает переживать трудности.

### Пентаграмма Гингера

Эту пентаграмму (рис. 3) Серж Гингер\* создал для иллюстрации многомерности гештальт-подхода. Он полагает, что человеческая деятельность развивается в пяти сферах или измерениях: физическом (тело, сенсорика), аффективном (чувства, тело), рациональном (идеи, воображение), социальном (другие люди), духовном (смысл жизни).

Более детальное представление пентаграммы Гингера вы можете найти в его работах и, в частности, в книге «Гештальт — терапия контакта». СПб.: Специальная литература, 1999.

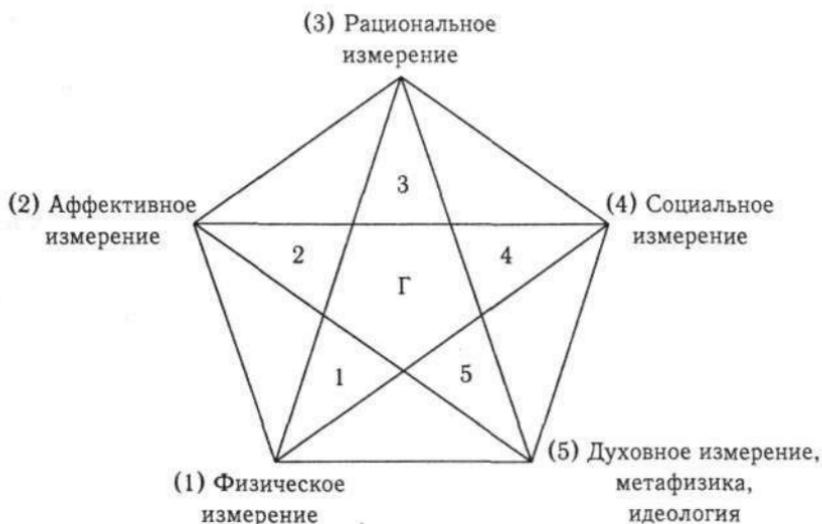


Рис 3. Пентаграмма С. Гингера

Интересно посмотреть на эти пять аспектов, определить те из них, что менее развиты, и те, что оказались гипертрофированы, а также увидеть, как взаимосвязаны пять ветвей этой пентаграммы. Ведь иногда чрезмерное развитие одного из направлений мешает в полной мере развиваться другому.

Эта пентаграмма может помочь отдельному человеку, паре или предприятию разобраться в ситуации, сохраняя ее глобальное видение.

А теперь, применив эту схему к сексуальности, каждый может построить собственную **сексуальную пентаграмму**, отобразив в ней развития всех ее пяти ветвей:

- 1) физическое измерение сексуальности:** значение тела, осознание своих ощущений, своей раскрепощенности, физического контакта, своего сексуального удовольствия;
- 2) аффективное измерение:** выражение чувств, пути достижения близости, вербальный обмен;

- 3) **рациональное измерение:** знания по этой теме, прочитанные книги;
- 4) **социальное измерение:** сексуальные установки, включенность своей сексуальности в социальную жизнь;
- 5) **духовное измерение:** сексуальные отношения и духовность, поиски смысла, трансцендентного.

Некоторые ветви полученной пентаграммы окажутся более развитыми, другие — менее, в результате ее автор получит целостный образ своей сексуальности. И если ему не подойдет собственный рисунок, то у него будет возможность подумать о том, что бы ему хотелось изменить.

### Критерии сексуального здоровья

Поразмышляв о понятии нормы и о том, как можно начать работать с сексуальными затруднениями, давайте предложим критерии не сексуальной нормы, а сексуального здоровья или сексуальности, приносящей удовлетворение каждому отдельному человеку в данный момент его жизни.

Когда речь идет о здоровье с позиций гештальт-подхода, то особо выделяют психологическую гибкость (именно гибкость, то есть не застылость, не застой на чем-то одном, пусть уже и устаревшем, а способность переходить к новому, что требует в дальнейшем совершить выбор; однако это не беспорядочный переход от одного к другому, как бы чрезмерная гибкость, что является признаком бордерлайна) и способность выбирать — два понятия, которые мы встретим в определении сексуального здоровья.

Мне представляются определяющими два критерия:

1. Способность по собственному решению пройти весь цикл сексуального взаимодействия или прервать его по собственному желанию.

Многие затруднения могут рассматриваться как ранее описанные неадекватные сбросы цикла: например, человек ощу-

щает желание или возбуждение, но не может достичь оргазма; или испытывает интерес к сексуальности, но не доходит до фазы желания; или же продолжает вступать в не удовлетворяющие его сексуальные отношения, никогда не проходя через фазу психической переработки.

Но сексуальная трудность также проявляется в форме неспособности прервать цикл; этот случай типичен для насильников, а также для тех, кто, сам того не желая, проходит весь цикл, или для тех, кто считает, что если он испытывает желание, то он обязательно должен продолжать отношения.

2. Нежность, близость и агрессивность являются тремя основными составляющими сексуальных отношений. Плавный переход от одного к другому составляет второй критерий.

Нежность или, скорее, способность давать и принимать нежность в форме слов, жестов или просто внимания является базовым качеством. Обычно это первое слово, которое приходит женщине на ум, когда она говорит о счастливой сексуальной жизни: «Этот мужчина так нежен...»; «Я нуждаюсь прежде всего в нежности...».

Вторая составляющая — это способность переживать близость, в том смысле, о котором пишет В. Пазини\*: «Открыться для близости означает принять другого на своей собственной территории, не ощущая себя захваченным или поглощенным, и погрузиться в этого человека, не теряя своего собственного бытия». Это качество включает аффективный, телесный, интеллектуальный и духовный аспекты. Его иногда трудно переживать тому, кто испытал такие травмы, как насильственная близость или, например, ложная близость — слияние или промискуитет, а также тем, кто сталкивается с архаическим страхом слияния или поглощения. Способность принять другого на своей территории подразумевает внутреннюю уверенность и автономию.

*Pasini W.* Eloge de l'intimité. Paris: Payot, 1996.

Многие люди, не понимая связи сексуальности и агрессивности, просто о ней забывают. Однако здоровая агрессивность нужна как мужчинам, так и женщинам, чтобы выразить свое желание, свои потребности и пойти навстречу другому человеку. Это понятие представляется нам фундаментальным, и мы посвятим ему отдельную главу.

Пусть эти три полюса наполнятся жизнью; давайте проявлять и принимать нежность, переживать близость и использовать здоровую агрессивность в своей сексуальности, гармонично переходя от одного полюса к другому. Эти составляющие взаимосвязаны, вот почему наша нежность и способность переживать близость полностью раскрываются только тогда, когда мы начинаем уважать свою агрессивность.

Мне кажется, что с этого момента становится возможной настоящая сексуальная коммуникация, а пара касается чего-то важного, превосходящего ее саму, что можно определить как область священного. Выражение «заниматься любовью» в обыденном языке несет оттенок тривиальности или даже механистичности, но мне хотелось бы вернуть его священный смысл; и тогда «заниматься любовью» будет означать «самому стать творцом любви».

## Глава 2

# СЕКСУАЛЬНОСТЬ И БЫТИЕ

Если вы решите пойти на консультацию к гештальт-терапевту для разговора о сексуальной проблеме, то, скорее всего, вы будете удивлены характером его интервенций.

Вы приходите к нему со своей трудностью, со своим желанием понять ее, найти ее решение, — и вы надеетесь встретить специалиста.

А что же делает он? Он не останавливается лишь на сексуальной трудности; похоже, что он интересуется вашей жизнью в целом; он говорит, что не дает ответов, а вместе с клиентом включается в исследование его проблемы, а также того, как она отражается на всей его жизни. Его личностный стиль ориентирован на встречу двух людей, с той мыслью, что эти отношения станут целебными сами по себе. О поиске отношений «Я—Ты» удивительно верно говорит Мартин Бубер; он противопоставляет их отношениям «Я—Оно»\*, которые скорее заняты симптомом, чем самим человеком.

В сфере сексуальности отношения «Я—Ты» становятся возможными при том условии, что терапевт понимает свои пределы и, если нужно, способен направить своего клиента на консультацию к врачу для выяснения физиологических и медицинских аспектов его проблемы.

Такие предосторожности являются условием целостного подхода к клиенту. А глобальный подход довольно быстро позволяет выйти навстречу фундаментальным вопросам существования — конечности бытия, одиночества, — темам, которые часто несут в себе заряд тревоги.

Экзистенциализм — одно из философских оснований гештальт-терапии — помещает тревогу в центр бытия каждого

*Бубер М. Я и Ты. М.: Высшая школа, 1993.*

человека: для экзистенциалистов жизнь — это не выверенная прямая, ибо каждый из нас с приходом дня вновь приступает к сотворению своего бытия, оказываясь перед необходимостью выбирать, а ответственность за принятое решение является источником тревоги.

Каждый человек старается найти ответы на эту экзистенциальную тревогу или хотя бы средства, позволяющие ее сдерживать. И сексуальность могла бы стать одним из таких ответов. Ведь между сексуальной жизнью и важнейшими экзистенциальными вопросами существует глубочайшая связь.

Марк рассказывает мне о своих сексуальных трудностях и, в частности, о преждевременной эякуляции, которой давно страдает. Он жалуется на проблемы, которые из-за этого возникают в его паре, и добавляет: «В любом случае с Кристиной я никогда не окажусь на высоте...»

В этом и заключается весь вопрос несовершенства. Для Марка невыносимо тревожно констатировать, что он ограничен в возможностях.

Марк переживает несовершенство — одну из пяти экзистенциальных «данностей», описанных Ноэлем Салатэ\*. Согласно этому автору, каждый человек в своей жизни в той или иной степени сталкивается со следующими пятью неизбежными экзистенциальными данностями, которые погружают его в сомнения, тревогу, толкают к действию или, наоборот, парализуют.

**1. Ответственность:** человек присутствует на очной ставке со свободой, неся ответственность за то, что он выбрал или не выбрал. И эта ответственность иногда порождает сильную тревогу. Кажется, было бы проще возложить ее на кого-то другого или на общество.

*Salathe N. K. Psychotherapie existentielle: une perspective gestaltiste. Paris: Amers, 1995. 2e ed.*

Рассмотрим тот случай, когда мы включаем в наши высказывания слова «я не могу»; эти слова иногда дают нам возможность отказаться от собственной ответственности. Например, Жак, учитель по профессии, на одном из терапевтических сеансов заявил: «Я терпеть не могу свою работу, но и оставить ее я не могу». Он сказал, что очень боится не найти другой должности, а заставить свою семью какое-то время терпеть лишения было для него недопустимо.

Другая возможная реакция — принять на себя целиком всю ответственность за проблему, как случилось с той женщиной, которая, страдая бесплодием, считала себя полностью ответственной за свой развод, или с тем мужчиной, который считал себя «полным нулем» из-за того, что ему не удалось доставить удовольствие своей подруге, вследствие чего он считал себя целиком ответственным за их общие сексуальные проблемы.

Одной из целей терапии является восстановление способности выбирать и при этом брать на себя свою долю ответственности за совершенные действия. Чтобы этого добиться, необходимо заново вступить в контакт с собственным желанием и, своими ресурсами, что требует деликатной, нередко продолжительной работы. Как только удастся обнаружить желание, нам будет важным понять, стоит ли двигаться к его осуществлению или нет.

2. **Конечность:** что бы мы ни делали, всему наступает конец, а жизнь ведет к смерти. Эта экзистенциальная данность полней всего выражается в таких явлениях нашей жизни, как старение, расставания, траур, профессиональные конфликты и разрывы. Немало тому и примеров, связанных с сексуальностью: конец отношений, возрастные изменения тела, менопауза и андропауза...

Столкнувшись с проблемой конечности, каждый человек начнет выстраивать такие стратегии, которые позволят ему уменьшить тревогу: оставить след от своей жизни, родить

ребенка, создать предприятие или произведение искусства или просто максимально заполнить свою жизнь...

Одна женщина думала, что ребенок, родившийся, когда ей было сорок два, будет способен отодвинуть ее старость: «Он сохранит мою молодость!» — говорила она мне улыбаясь.

Другим примером может послужить эта книга, которая является моим ответом на вопрос о конечности бытия: написав ее, я оставляю свой след на земле.

3. **Одиночество:** человек, по сути, остается одиноким в своем существовании. Конечно, мы живем вместе с другими людьми, у нас есть друзья, близкие нам люди, но от этого ничего не меняется в том чувстве одиночества, которое мы иногда испытываем.

Это чувство может переживаться на интерперсональном, интраперсональном или экзистенциальном уровнях.

Межличностное, или интерперсональное, одиночество — это чувство, которое связано с объективной нехваткой отношений, с тем, что человеку трудно вступить в контакт. Генриетта и Агнес показывают нам два его аспекта.

Генриетта, красивая 38-летняя женщина, живет одна; ей не удается встретить «мужчину своей жизни». При этом она отмечает, что живет лишь своей работой, на которой встречается только с женщинами, что у нее сменный график и она отрезана от своих друзей и соседей: не заходит в кафе, не знает тех, кто живет рядом, не следит за тем, что происходит в ее квартале, перемещаясь от клиники, где она работает, до своей квартиры, и обратно.

Что касается Генриетты, то ее чувство одиночества опирается на реальность: она чувствует, что она одинока в этой жизни, и это на самом деле так; если она не на работе, то ей случается по несколько дней не произносить ни слова. И она ответственна за то, что, находясь в этой межличностной пус-

тыне, сама не подойдет к телефону и не снимет трубку, чтобы пригласить к себе друзей.

Агнес — преподаватель французского языка в коллеже провинциального города. Она ведет активную социальную жизнь. Она говорит мне, что в жизни окружена коллегами, учениками, соседями, но чувствует себя одинокой даже среди преподавателей в учительской своего коллежа.

Агнес не знаком контекст изоляции Генриетты, но ей не удается вступить в контакт, и она по-своему, но тоже страдает от интерперсонального одиночества.

Интраперсональное (или внутреннее) одиночество связано с ощущением отрезанности от некоторых частей самого себя; например, человек перестает ощущать свои эмоции или анестезирует какую-то часть своего тела.

Такое одиночество часто упоминается в контексте сексуальности. В нашем обществе не принято говорить о своих переживаниях в момент оргазма или о том, как проявляется сексуальное желание... Испытывая от этого трудности, многие с тревогой начинают понимать, что они не знают самих себя. Только благодаря опыту можно научиться чувствовать, называть, различать, однако такому посвящению может мешать воспитание (ведь «о таких вещах не говорят») или травма. Если человек подвергается нападению, то для своей психологической защиты он может отключиться от собственных ощущений и вообразить таким образом, что ему не причинили вреда.

Экзистенциальное одиночество можно испытать при мысли об ответственности за свою жизнь в таком мире, где ты совсем один. Оно с особой силой ощущается в моменты принятия важных решений или с приближением смерти.

Некоторые важные выборы или поступки могут ослабить тревогу, связанную с одиночеством. Например, кому-то сред-

ством от чувства одиночества является жизнь вдвоем, для других этим средством будут многочисленные сексуальные связи, а для третьих — участие в различных общественных ассоциациях... Очевидно, что такие размышления имеют значение прежде всего для нас самих, а не для того, чтобы интерпретировать чужое поведение: ведь каждый по-своему учитывает эту экзистенциальную данность в своей повседневной жизни.

**4. Несовершенство:** ощущение собственной ограниченности, понимание разрыва между своими желаниями и возможностью их реализации, неизбежных трудностей человеческой жизни, войн, естественных катастроф усиливают тревогу, связанную с несовершенством, что может происходить несколькими разными способами:

Кто-то более чувствителен к собственному несовершенству: он замечает все свои ошибки и недостатки. Других больше задевает несовершенство других людей: супруга, коллег или начальника. Наконец, для третьих невыносимо несовершенство этого мира: просмотр теленовостей или чтение периодики только усиливает их тревогу.

В том, что касается сексуальности, мы уже иллюстрировали этот вопрос на примере с Марком, который считает, что он никогда не бывает на высоте. Некоторые средства печати только усиливают эту тревогу, публикуя статьи об идеальных месячных, безупречной эрекции и даже о совершенном половом акте!

Когда тревога, связанная с несовершенством, становится слишком сильной, мы изыскиваем стратегии ее снижения, как то: перенести ответственность на другого человека, сказав: «Моя сексуальная жизнь несовершенна, так как мой муж поглощен только работой», или не предпринимать действий, избегая возможного разочарования. Человек может мечтать о страстной любви, но ничего не делать для реализации своей мечты.

**5. Поиск смысла:** человек не способен допустить абсурда, поэтому он испытывает потребность понять, в чем состоит

смысл или жизни вообще, или его собственной жизни. Эта экзистенциальная данность может принимать особое звучание в ситуациях, связанных с переменами: когда женщина, оставившая свою профессиональную жизнь ради детей, осознает, что они выросли и теперь уходят из дома\*, в период безработицы, или когда умирает другой человек. Эта экзистенциальная данность проявляется и в общих вопросах о смысле жизни, в которой есть место убийствам, грабёжам и смерти от голода...

Мы все сталкиваемся с этими пятью неизбежными данностями, но каждый из нас выстраивает их в свою иерархию, помещая на первое место ту из них, что затрагивает его больше других. А потом мы ищем, как нам поступить, чтобы снизить остроту тревоги.



*Вспоминая о каком-то трудном моменте своего существования, когда вам казалось, что вы в тупике, вновь переживая то состояние и возвращаясь в те мысли, постарайтесь определить, какой экзистенциальный вопрос лежал в ее основе.*

Все эти пять данностей встречаются как в момент создания пары, так и на всем протяжении ее жизни; во время кризисов для каждого из партнеров на первый план выходят отдельные экзистенциальные вопросы.



*Вы можете повторить предыдущий эксперимент, концентрируясь в этот раз на каком-то кризисном моменте в жизни вашей пары.*

Между сексуальностью и всеми пятью данностями существует сильная связь. Сейчас мы постараемся это проиллюстрировать.

Это достаточно распространенное затруднение носит название «синдрома опустевшего гнезда».

## Ответственность и поиск смысла в сексуальности

Я принимаю Алена, 39-летнего мужчину, который хочет начать свою психотерапию. Его первичный запрос — недавняя сексуальная проблема, «осечка», как он мне сказал. При этом он добавляет, что такие осечки с ним стали случаться лишь несколько месяцев назад, с тех пор как он начал встречаться со своей новой подругой. В его рассказе меня трогает беспокойство, как мне кажется, далеко переходящее за рамки его сексуальных проблем. Я говорю ему об этом. Он соглашается и добавляет, что ему скоро 40 лет и он задумывается о том, что он успел совершить в этой жизни. И приходит к такому заключению: «Видимо, для меня пришло время понять, чего же я хочу!»

Для Алена начинает всплывать фигура — его сексуальное затруднение. Она выделяется на фоне экзистенциальных данностей и, прежде всего, ответственности и поиска смысла: «Хочу ли я остаться с этой женщиной? Чего я хочу в этой жизни?» Конечно, мы не оставили разговора о его сексуальной осечке, но Алелен быстро констатировал, что она стала для него именно тем сообщением, которое он желал услышать, чтобы разобраться в своем бытии. И мы вместе посмотрели на то, что же происходит с ним в середине его жизни; на встречу с той женщиной, и на тревогу Алелены перед необходимостью принять решение.

## Сексуальность на фоне конечности бытия и одиночества

Жозиане немного за сорок. Обращаясь ко мне после недавнего болезненного разрыва, она говорит: «Теперь я хочу жить на полную катушку и наслаждаться! Как раз пришло время!» Но ее лицо тут же мрачнеет, и когда я обращаю на это ее внимание, то она отвечает: «Знаете, мне хочется, чтобы такой меня воспринимали другие... А на самом деле, хоть

у меня и много сексуальных связей, я остаюсь неудовлетворенной и не испытываю удовольствия».

Вместе мы обнаруживаем, что такой сексуальный поиск скрывает страх старости и незавершенный траур по ее супружеской жизни. Жозиане с большим трудом удастся коснуться этой темы. Тот факт, что я тоже женщина, которой «за сорок», имеет для нее особую ценность; он позволяет ей встретиться с тревогой конечности, а вместе с ней и с вопросом одиночества.

**Выслушав рассказ Жозианы о ее сексуальной жизни, можно было бы сказать, что у нее — «сексуальная лихорадка»... но этим мы превратили бы ее в объект, а терапевта, подобно наблюдателю, поместили бы за пределы поля. Но не таков мой терапевтический выбор. Я предпочитаю опираться на свои ощущения «женщины за сорок», как говорит сама Жозиана. Но более всего меня поразила разница между создаваемым ею образом и сопровождающим его ростом тревоги. Разобравшись вместе, мы смогли взглянуть на ее поведение как на ответ глубинным экзистенциальным вопросам, связанным с конечностью существования и одиночеством.**

### Сексуальность и ответственность

Для иллюстрации связи между сексуальностью и ответственностью я предлагаю упражнение, вдохновленное работой в группах по изучению Тантры. Это упражнение, выполняемое в парах, предоставляет каждому из партнеров множество информации об их отношениях.



*Речь идет о проводимом совместно с партнером исследовании иньского и яньского полюсов своей сексуальности. Инь — это тот, кто получает, принимает, кто находится в распоряжении другого человека, а Янь — тот, кто спрашивает, приказывает, выбирает. Партнеры сами*

*решают, кто из них сегодня вечером будет Инь, а кто — Янь, помня о том, что следующий вечер будет посвящен второй половине упряжжения.*

*Янь имеет возможность почувствовать, что ему нужно или что он хотел бы исследовать, попытаться сказать это, рискнуть расширить свои возможности, не забывая при этом о своем партнере...*

*Единственное замечание — обязательная остановка по первому желанию партнера; ее не нужно ничем объяснять, она просто указывает человеку в позиции Янь, что его партнер подошел к какому-то пределу и теперь надо действовать иначе.*

Тот, кто исследует полюс Янь, по сути работает с ответственностью за свои побуждения к доминированию или за существование отношений, ведь просьбы в отсутствие отношений двух людей в большинстве случаев ведут к провалу или к власти «твердой руки»...

Для того, кто находится на полюсе Инь, эта работа может быть связана с его способностью получать от других людей, с уважением к собственным границам или с их преодолением, с удовольствием или страхом от передачи всей ответственности кому-то другому...

После такого эксперимента часто случается слышать, как Янь говорит, что ему было тяжело в одиночку нести всю ответственность и формулировать свои просьбы... а Инь остается разочарован робостью и сдержанностью Яня. Свобода от всякой ответственности может вызвать у Инь желание, чтобы другой человек не только вел эксперимент, но и создавал атмосферу творчества, неожиданности и т. д.

Именно в ходе такого эксперимента со своим другом Мюриель обнаружила, что она могла отдаться оргазму: «Всякий раз во время оргазма словно кто-то шептал мне: «Посмотри, до чего ты дошла! Прекрати это!» А сейчас я как будто смогла

ответить на этот голос, который так похож на голос моей матери: «Я тут ни при чем; меня заставили!»

Условия, рамки этого эксперимента позволили Мюриель на короткое время освободиться от ответственности и стать, таким образом, недоступной для этого противного нашептывания. В безопасных условиях такой «игры» она смогла передать ответственность своему другу и расслабиться.

А у Лидии накопилось много упреков в адрес своего мужа: «Он меня плохо ласкает, он слишком торопится...»

Экспериментируя с полюсом Янь, имея возможность попросить все те ласки, которых ей хотелось, и посвятить им столько времени, сколько ей было нужно, она оказалась парализованной и не знала, что ей делать. Она обнаружила, что было намного легче свалить всю тяжесть сексуальных затруднений на Сильвана... и ни за что не быть ответственной.

В своей сексуальной жизни Лидия, сама того не осознавая, полностью сняла с себя всякую ответственность. Она извлекала из этого вторичную выгоду, а именно власть делать упреки Сильвану... что представляет собой лишь иную форму ответственности.

Мюриель и Лидия представляют нам две очень разные формы связи между ответственностью и сексуальностью. Путь Мюриель состоит в том, чтобы научиться расслабляться, прекратив быть ответственной за все и научившись доверять своему другу. А путь Лидии — в том, чтобы взять на себя долю ответственности в сексуальных отношениях.

## Сексуальность и несовершенство

Сексуальность — это та область, где многие задумываются о своей нормальности; и об этом мы говорили в предыдущей главе. За вопросами о собственной нормальности часто скры-

вается тревога, связанная с несовершенством: «Ведь правда, что даже если я и не совершенен, то все-таки я вписываюсь в нормы...»; «Скажите, а моя грудь правильного размера?»; «Как вы считаете, у меня достаточное количество сексуальных отношений в месяц?..».

Соответствие статистической норме, как мы уже видели, может быть, на какое-то время и успокоит тревогу, но никак не решит неизбежную проблему нашего несовершенства.

Растет число тех, кого приводит на терапию озабоченность своей сексуальной ограниченностью. Модели, что предлагаются в печати и на телевидении, только способствуют росту их беспокойства, которое доходит до тревоги относительно своих действий, которая тормозит сам процесс. Такие фразы, как: «Мне никогда не удастся всякий раз доводить ее до оргазма»; «Мне никогда не удастся возбудить его одним лишь взглядом» или, как сказал Марк: «Я никогда не окажусь на высоте», в соединении со словами «но достичь этого абсолютно необходимо», только усиливают тревогу, которая может привести к зажиму.

### Сексуальность — шестая экзистенциальная данность

Удивительно: само слово «сексуальность» происходит от латинского *secae*, что значит резать. И в самом деле, две половины человечества отрезаны друг от друга, и мы никогда не познаем физиологических ощущений, удовольствия, психологических особенностей и идентичности людей «другого пола».

Платон в диалоге «Пир» по этому поводу рассказывает легенду о том, что когда-то очень давно мы были одновременно и мужчиной, и женщиной, или двумя мужчинами, которых соединял общий живот, и что так мы жили счастливо. Таков миф об андрогине — самодостаточном существе, которому не нужен партнер.

Но за какой-то грех боги покарали людей, разделив каждого человека надвое... и теперь мы вынуждены проводить свою жизнь в поисках собственной половины! Так Платон вводит понятие недостаточности, которая служит стимулом желания. Только тот, кто голодает, способен по достоинству оценить пир, а сексуальность оценит только тот, кто испытывает желание.

В этой притче иносказательным языком говорится о том, что в сексуальности невозможно пережить те ощущения, которые испытывает ваш партнер: мужчина не может пережить все, что ощущает беременная женщина, а женщина никогда не познает то, что ощущает мужчина в момент эякуляции... Констатация этого факта может пробудить у нас переживание одиночества или несовершенства и подтолкнуть нас к компенсаторным способам поведения.

Наряду с конечностью, одиночеством, ответственностью и поиском смысла мы можем рассматривать сексуальность как шестую неизбежную экзистенциальную данность, которой отводится центральное место. Гонзаг Маскелье в своей книге вместо экзистенциальных данностей употребляет термин «экзистенциальные побуждения». Любовь может погаснуть, ее недостаточно, чтобы полностью заполнить одиночество, и никакие отношения никогда не бывают совершенными... Понимание этого может способствовать пробуждению в нас той мощной энергии, которую порождают желание, любовь и сексуальность. Но когда это экзистенциальное побуждение остается нереализованным, у человека начинается депрессия... Люди не могут пренебрегать тем фактом, что все они делятся по половому признаку, но, в отличие от большинства животных, у которых сексуальное влечение и деторождение почти полностью совпадают, люди стремятся не только к деторождению, но и к удовольствию от встречи. И они являются единственными живыми существами, у которых сексуальность не подвержена сезонным колебаниям.

Итак, чтобы жить в ладу со своим либидо, важна подходящая стратегия, для выбора которой существует широкий диа-

пазон: от сексуального безразличия до лихорадочной деятельности, включая сексуальные отклонения, аноргазмии, анафродизии, а также... просто счастливую сексуальную жизнь!

Сексуальность в ряду экзистенциальных данностей занимает особое место: она преобладает над пятью остальными и испытывает на себе их влияние. Наша сексуальность может быть окрашена переживанием конечности и одиночеством, как в случае Жозианы, ответственностью, как у Лидии и Мюриель, или ответственностью и поиском смысла, как у Алена...

Чтобы углубиться в такую рефлексию, в некоторых группах мы предлагаем провести медитативное упражнение в форме управляемого воображения.



*Сексуальность в свете экзистенциальных вопросов:  
Выделите время, чтобы поразмышлять о своей сексуальной жизни как с ее приятными, радостными, сильными сторонами, так и с ее темными и болезненными зонами. Затем сконцентрируйтесь на одном из своих способов сексуального поведения. Посмотрите, какой вопрос возникает: конечность, одиночество, несовершенство, ответственность, поиск смысла? Будет ли это только одна данность или несколько?*

Когда вы ищете смысл в переживаемых трудностях и рассматриваете их как ответ на экзистенциальную тревогу, такая медитация-размышление позволяет избежать преждевременного, торопливого поиска решения.

То значение, которое отводится сексуальности среди других важных экзистенциальных вопросов, соответствует значимости этой темы для жизни каждого человека и для терапевтической работы.

## Глава 3

# АГРЕССИВНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

Правильное управление агрессивностью имеет центральное значение в гештальт-терапии, и особенно в работе с сексуальностью. Но утверждая это, мы чувствуем, что нам мешает обыденный смысл слова «агрессивность», содержащий негативное значение и ассоциирующийся с насилием, жестокостью или разрушением. Однако этимология открывает перед нами иные перспективы.

### Агрессивность как противоположность жестокости

Прежде всего вернем слову «агрессивность» его первоначальный смысл. Этимологически слово происходит от латинского выражения «ad-gressere», означающего «идти к...», что является синонимом столь дорогого для гештальт-терапевтов понятия, как контакт.

Интересно узнать этимологию слов «жестокость, насилие» (violence). «Violare» означает «принуждать, действуя силой», а «violentus» — «чрезмерное использование силы».

Итак, этимология отсылает нас к двум совершенно разным концептам: идти навстречу или же принуждать силой?..

Чтобы различать насилие и агрессивность, мы выделили три критерия, которые размещены на этой схеме (рис. 4).



Рис 4. Различие между агрессивностью и насилием

## Различие между агрессивностью и насилием

Первый критерий — это различие между силой, с одной стороны, и бессилием или всесилием — с другой. Бессилие или всесилие связаны с насилием, тогда как сила — с агрессивностью.

Некоторые виды насилия (в частности, сексуального) могут быть связаны с переживанием всесилia, которое может быть резюмировано в следующей фразе: «Если мне хочется, то я возьму, согласен с этим другой человек или нет». Другие виды насилия возникают, когда человек переживает бессилие: он способен ударить, разрушить, так как ему не удастся получить то, что он хочет, или потому что его игнорируют и ему нечего терять. В этом случае в основе мотивации к акту насилия в меньшей степени лежит стремление получить что-либо, скорее это попытка выразить свое разочарование, бессилие и даже бешенство.

И наоборот, ощущение своей силы, то есть своего потенциала, позволяет идти навстречу другому человеку, но не чтобы разрушить его, а чтобы встретиться и проявиться рядом с ним.

Второй критерий различия жестокости и агрессивности касается отношения к рамкам, в которых осуществляется действие, а именно ко всему множеству социальных законов или правил, которые регулируют межличностные отношения. Насилие всегда сопровождается выходом за рамки, тогда как агрессивность может проявляться в уважении к рамкам.

Последний критерий связан с понятием контакта: в то время как в агрессивном действии присутствует сознание существования другого человека и возможной встречи, насилие сопровождается разрывом отношений, а другой человек становится объектом, который надо разрушить. Таким образом, агрессивность и насилие — это две разнонаправленные силы, при этом первая ведет к полному контакту, а вторая — к разрыву контакта.

Без здоровой агрессивности, которая связана с силой человека и проявляется в уважении к рамкам, в жизни не обойтись,

она особенно необходима для удовлетворительной сексуальности. Фриц Перлз\*, основатель гештальт-подхода, придавал ей особое значение в процессе человеческого роста. Согласно Перлзу, жизнь и рост в окружающей среде требуют агрессивного поведения по отношению к ней; только оно позволит нам питаться от нее. Он использует метафору питания: чтобы утолить голод, человек должен разрушить пищу; он должен откусить и разжевать ее, чтобы получить вещества, необходимые для своего роста.

В сексуальности проблему представляет не сама агрессивность, а плохое управление этим импульсом.

Конечно, мы уже говорили, что нежность и близость — это две составляющие счастливой сексуальности, однако сами по себе они не позволяют полно пережить свою сексуальность, так как желание не может поддерживаться без достаточной агрессивности.

И наоборот, слишком сильная или плохо управляемая агрессивность может соскользнуть в насилие, превратившись из «движения к другому человеку» в «действие против другого» или даже «действие без другого или в отсутствие другого», когда этот другой становится для первого объектом. И тогда мы вступаем на почву сексуального насилия и разных «парафилий», которые раньше назывались сексуальными отклонениями, или перверсиями (о них мы тоже будем говорить).

Но что же происходит на гормональном уровне? Мы используем одни и те же нейрогормональные пути для контроля над обоими типами поведения — и сексуального, и агрессивного. Мужской гормон тестостерон, который Серж Гингер\*\* называет гормоном завоевателей, играет фундаментальную роль в агрессивном поведении и у мужчин, и у женщин. Два нейромедиато-

*Перлз Ф.* Это, голод и агрессия. М.: Смысл, 2000.

*Гингер С, Гингер А.* Гештальт — терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999.

ра — допамин и серотонин — влияют, соответственно, на усиление и на подавление сексуального и агрессивного поведения.

Нейрофизиолог Жан-Дидье Венсан\*, не стремясь найти уравнение любви, заявляет, однако, что «нашим сердцем управляют гормоны». Но не стоит спешить с грустным выводом о том, что нам не остается ничего иного, как контролировать свой уровень тестостерона! В действительности, сильные эмоции могут влиять на состояние нейронных путей. Можно заметить, что высвобождение агрессивных эмоций позволяет нам раскрыться в сексуальной сфере.

А теперь рассмотрим связь между неадекватными проявлениями агрессивности и сексуальными затруднениями.

Почти все сексуальные затруднения нефизиологического или ятрогенного происхождения (то есть не вызванные побочным действием некоторых лекарств) могут быть связаны с неправильным использованием человеком своей агрессивности. Это значит, что агрессивность может быть ретрофлексирована, то есть направлена человеком против себя самого, дефлексирована, то есть отведена на другую цель, подавлена или, наоборот, гипертрофирована.

### Гипоагрессивность и трудности эрекции

Если я могу прервать цикл,  
значит, я могу оставить жить ту  
агрессивность, которая  
присутствует в моем желании.

Филипп страдает от трудностей эрекции, но ему точно известно, что у него нет физиологических проблем.

Филипп — покладистый парень, он готов в любой момент оказать услугу, и его очень любят в терапевтической группе, в которой он участвует уже год. Филипп решает записаться

*Vincent J.-D. Biologie de la passion. Paris: Odile Jacob, 1986.*

на семинар по «сексуальности», так как его затруднения с партнершей связаны как раз с этим вопросом.

Сначала мы предлагаем упражнение на управляемое воображение, после которого каждый анонимно записывает возникшую у него сексуальную фантазию. Затем записи собираются и перераспределяются для последующего прочтения в группе. Филипп впечатляет та ярость, что содержится в большинстве фантазий, и тогда он добавляет, что, конечно, мог бы написать что-то в этом роде... если бы только посмел!

Я тут же предлагаю ему осмелеть... и попробовать представить перед группой все то, что он записал. Филипп выбирает фантазию о собственном превосходстве: у его ног лежат несколько женщин и он безраздельно властвует в своем гареме.

Выполняя эту мизансцену, Филипп воодушевляется так, будто все происходит по-настоящему. Он удивлен той силой, которую он в себе ощущает: «Я сам себя не узнаю...»

И когда я предлагаю ему провести параллели с его сексуальной жизнью, то он со смехом объявляет: «Если бы я только осмелился быть таким со своей подругой, то у меня, наверное, стало бы меньше трудностей с эрекцией!»

Филипп, боясь вступить в контакт с агрессивной составляющей своего желания, предпочел отказаться от своих фантазий... и от своей эрекции.

На этом примере становится понятно, что представляет собой здоровый срыв цикла контакта. Только убедившись, что он способен прервать свой сексуальный цикл, Филипп смог реабилитировать свою агрессивность.

Понимание того, что он может иметь жестокие фантазии, но способен не воплощать их в действие, стало для него важным открытием. И наконец, он смог придать своему эротическому воображению функцию активатора желания, четко разделяя при этом фантазию и реальность.

## Тело и агрессивность

О недостаточной агрессивности человека иногда может говорить его тело.

Сильвия — сдержанная женщина, она словно живет отдельно от своего тела. На групповом сеансе, сразу после работы одного из мужчин по поводу своей агрессивности, я приглашаю каждого участника найти партнера и выразить ему телом свою агрессивность. Сильвия оставляет выбор за Лионелем, который направляется к ней, мобилизуя все свое тело. Сильвия перед ним — «словно засохшее негнущееся дерево». Эти слова она говорит мне, когда я прошу ее описать себя рядом с Лионелем.

Она начинает понимать, как напряжены ее таз и бедра и что у нее нет никакой возможности ответить «этой обезьяне, которая, всем видом показывает, что хочет ее». Комментируя впоследствии этот эксперимент, Сильвия говорит нам, что для нее невообразимы противостояние, оппозиция. Она тут же проводит аналогию со своими сексуальными отношениями, в которых она допускает все, ничего при этом не чувствуя и только ожидая, когда это все закончится.

Сильвия заблокировала свою агрессивность в теле, в его мускулатуре. Ее тело недостаточно подвижно, чтобы выразить здоровую агрессивность и, значит, войти в контакт. Оно выражает полную неподвижность.

Впрочем, необходимо отметить, что такое телесное подавление может быть результатом привычки. Например, в позе миссионера мужчина лежит на женщине, ограниченная подвижность которой не позволяет ей шевелить бедрами и, как следствие, получать удовольствие от сексуального контакта.

## Дефлексия агрессивности и коммуникация в паре

У меня нет желания, ведь мне  
нужно кое-что тебе сказать.

В случае Мартины, у которой проблемы также связаны с желанием, произошли совсем другие открытия. Здесь основной фигурой стала подавленная агрессивность на партнера.

Мартина с некоторых пор перестала испытывать желание к своему мужу, и это стало ее беспокоить. Услышав мой вопрос: «Можешь ли ты представить, что проблема решена и ты вновь обрела желание?», Мартина напрягается и принимает суровый вид. В конце концов она говорит: «Странно, но это мне никак не удастся... Но ведь именно этого мне и хочется!» Я предлагаю ей продолжать и представить себя переполненной желанием к нему. Я продолжаю подкидывать ей разные образы до тех пор, пока она не взрывается: «Нет, ни за что, я этого не достойна, нет!»

Ее голос становится жестким, и муж постепенно оказывается центральной фигурой. Мартина испытывает к нему большую обиду; с ее губ срывается множество упреков.

Она осознает, сколько в ней накопилось агрессивности, которую ей не удастся выразить своему мужу и которая возникает из-за проблем повседневной жизни. Отсутствие у нее желания является способом сообщить ему о своей обиде. Очевидно, что она наносит вред и себе самой, и своему мужу, вместе с тем она понимает, что таким образом освобождается от ответственности: «Если у меня нет желания, то я тут ни при чем, а если я выкажу ему весь свой гнев, то сразу же стану ответственной...»

Мартина преобразовала свою агрессивность в сексуальный симптом, при этом управление агрессивностью нарушено на уровне коммуникации внутри пары. Мартина прерывает свой сексуальный цикл на стадии желания, чтобы о чем-то сказать своему мужу.

## Гиперагрессивность и сексуальные трудности

Я нападаю и на людей, и на себя,  
пытаясь (хоть и безуспешно)  
излечить свою травму.

Агрессивность Дианы огромна, и она направлена в основном против мужчин.

Диана — 30-летняя женщина, к которой трудно подступиться; она готова взорваться в любой момент. Она в особой обиде на мужчин и не дает им жить спокойной жизнью.

На одном из семинаров по сексуальности она касается проблемы вагинальных болей во время сексуальных отношений. Я предлагаю ей дать слово своему влагалищу. Она удивленно молчит, нерешительно начинает: «Я сжимаюсь и открываюсь, все больше и больше...» Возникает эмоция, и Диана сильно кричит: «Вы меня больше не получите!» И она тут же взрывается в рыданиях вслед за образами коллективного изнасилования, пережитого в восемнадцать лет. Раньше она даже не упоминала об этой травме, которая, как она потом нам скажет, была переведена в категорию всего, что «подлежит забвению». После такой впечатляющей работы Диана обнаруживает в себе сильную агрессию против мужчин, которые ее насиловали, внушив ей такой страх, что она им даже не сопротивлялась.

Она не только дефлексировала агрессию с насильников на мужчин из своего окружения, но также гипертрофировала ее и обратила на весь мужской мир, заявив, что «ни один мужчина меня больше не возьмет». К тому же она ретрофлексировала свою агрессию путем ее соматизации.

Заново пережив эту травму и наконец справившись с ней, Диана смогла придать смысл своему симптому: «Я закрываюсь, так как делаю все то, что не смогла сделать во время изнасилования. Я выражаю то "нет", которое я не смогла сказать в тот день».

При этих словах ее лицо просветлело. Я говорю ей об этом, и тогда она комментирует: «Ведь я же умею говорить "нет"! Осталось научиться выбирать, когда говорить "нет", а когда — "да"!»

Этап реабилитации «нет», которое нашло свое проявление в ее вагинизме, стал важнейшим моментом всей работы. Затем, шаг за шагом, ей удается обрести свое «да» или, скорее, «да, когда мне того хочется». Пусть эта фаза и окрашена эго-тизмом, но она ей необходима, к тому же я прекрасно понимаю, что на этом ее путь не заканчивается...

Понадобится еще много времени, прежде чем она сможет прикоснуться к своей нежности и пережить близость.

В случае Дианы ответом на сильную сексуальную агрессию стали дефлексия и гипертрофия агрессивности, которая впоследствии преобразовалась в сексуальный симптом. А срыв сексуального цикла, который описан в главе 2, произошел между третьей и четвертой фазами, то есть между фазой возбуждения и фазой плато.

## Страх вместо агрессивности

Фабьен пришла на семинар, чтобы «раскрепоститься и наконец-то начать эмоциональные и сексуальные отношения с мужчиной». И в самом деле, она парализована своим страхом мужчин и ей не удается вступить с ними в контакт. Она тоже испытала насилие, но перенесла его не так, как Диана.

Фабьен — замкнутая 35-летняя женщина; в группе она напоминает испуганную раненую пташку. Когда одна женщина упоминает о пережитом ею насилии, Фабьен начинает рыдать. Я приглашаю ее к разговору, и она рассказывает нам, что ее история очень похожа на предыдущую; с той поры прошло пятнадцать лет, но она еще страдает и боится всех мужчин.

Пользуясь ситуацией, сложившейся в группе и доверительными отношениями, которые Фабьен установила со мной и с несколькими участницами группы, я приглашаю ее пойти еще дальше. Она дает мне согласие, и тогда я устанавливаю с ней «правило "стоп"». Это означает, что, если она хочет остановиться, она говорит «стоп» и мы тут же прекращаем работу. Именно это правило поможет восстановить ее агрессивность. Ведь в тот момент, когда происходило насилие, она не могла оказать сопротивление, и ей пришлось подчиниться. Да и вся ее жизнь, как она утверждает, основана на таких же отношениях: «Обычно я подчиняюсь. Редко бывает, когда я кому-то отказываю или чего-то прошу».

Я предлагаю ей во время этого сеанса проверить, сможет ли она прекратить работу. Она делает это несколько раз сразу и, довольная собой, заявляет, что в этой группе она способна сказать «нет».

Сам же эксперимент состоит в том, что мужчины, объединившись в группу, начинают рассматривать Фабьен. Это нужно для того, чтобы она смогла исследовать свое утверждение: «Меня пугают мужчины». А в качестве путеводной нити для этой работы я предлагаю ей пользоваться утверждением, которое полярно утверждению: «Я подчиняюсь», и она тут же его формулирует: «Я проявляю себя и действую».

Сначала она говорит, что у мужчин здесь спокойный вид. Она снова смотрит на них, но на этот раз сквозь слезы. Я тут же напоминаю ей о ее путеводной нити, и делаю это очень настойчиво, так как прежде, чем начать, мы договорились о моей роли; я спросила у нее: «Чего ты сейчас от меня ожидаешь?» и она мне ответила: «Не дай мне оказаться парализованной».

И тогда она начинает говорить: «Я боюсь... Вы — страшные... Вы можете сделать со мной то же, что и тот, другой». Когда она произносит слово «другой», ее лицо застывает, и тогда я комментирую: «Сейчас здесь все эти мужчины, и вот приходит тот, другой! Что ты хочешь ему сказать?»

Нужно какое-то время, размеченное возвращением кратких параличей, чтобы Фабьен постепенно смогла выразить свой страх и гнев, оскорбить «другого», угрожая его кастрировать. Как мы далеки от раненой пичужки; перед нами скорее настоящая мстительница! Ее голос принимает такую мощь, о которой я даже не подозревала, она произносит крепкие выражения, а в ее глазах сверкают молнии. Все это продолжается в течение долгих минут.

Но вдруг в ее общем состоянии что-то меняется, и она внимательно на нас взглянула. Когда я прошу ее особенно внимательно посмотреть на мужчин, то Фабьен не сдерживает удивления: «Как странно, я смотрю на вас так, словно никогда вас раньше не видела...»

Для реабилитации здоровой агрессивности, которая позволит ей пойти навстречу мужчинам, Фабьен должна была пройти через крайности в отношении к агрессору: встать на его место, чтобы причинить ему мучения, ощутить желание его кастрировать и убить. Но она отказалась от статуса жертвы тогда, когда взяла как путеводную нить фразу «Я проявляюсь и действую».

Такая работа не только лечит былую рану; одновременно мы исследуем то, как это событие окрашивает ситуацию «здесь и теперь», отношения Фабьен со мной и с группой. Тот момент, когда она экспериментирует в группе с «правилом "стоп"», столь же важен, как и тот, когда она вновь обретает способность действовать в сцене изнасилования.

Если гипотезы о физиологических или лекарственных проблемах отклоняются, то управление агрессивностью несомненно становится центральной темой как в преодолении сексуальных трудностей, так и в развитии активной сексуальности. По ходу всей книги вы найдете практические отступления, где агрессивность будет играть роль путеводной нити.

На семинарах нам случается предлагать их участникам «организованные драки» со своими правилами безопасности и, прежде всего, с соблюдением «правила "стоп"» и запрета на переход к действию. Подобные рамки необходимы, так как мы стремимся не к повторению травмы -, а к экспериментированию с управлением агрессивностью, которая на первом этапе регулируется извне, то есть самим терапевтом, чья цель — научить самоуправлению каждого (при этом кто-то осмелится на большее, а кто-то приучит себя ограничивать).

Результаты таких экспериментов говорят сами за себя: пара минут такой потасовки, и большинство начинает ощущать свою сексуальность, а иногда и сексуальное возбуждение.

## Глава 4

### РАБОТА С ФАНТАЗИЯМИ

Фантазии никогда не оставляют нас безразличными: если мы касаемся этой темы в группе, то одни улыбаются, проявляют смущение или возбуждаются, другие же начинают беспокоиться.

Действительно, фантазии могут сбить с толку... ведь иногда они полны тревоги, жестокости, крайностей и запретов. Они бывают такими бесстыдными, что мы, сами того не зная, подвергаем их цензуре!



*А не поговорить ли нам об эротических фантазиях?*

*Именно это мы и предлагаем на нашем семинаре, но все происходит с соблюдением правил безопасности, то есть в анонимной обстановке.*

*Сначала — физическая разминка, а потом мы приглашаем совершить путешествие в форме управляемой фантазии в страну нашего воображения и погрузиться в собственную «дежурную фантазию»: совершенно новую или уже вам знакомую, похожую, по вашему желанию, на фильм или на эротическую новеллу...*

*Затем каждому предлагается записать ее, не указывая своего имени. Ведущие тоже записывают свои фантазии. Потом все записи собираются в корзину и перераспределяются внутри группы, каждый участник которой получает возможность вслух прочитать чью-то фантазию.*

Это важная часть упражнения, и мы приступаем к ее выполнению с большим тщанием, ведь перед нами сейчас приоткрывается богатство воображения целой группы... Одни рассказы нас очаруют, другие покажутся неприятными или просто ужасными. Мы просим каждого отнестись к этим текстам с

уважением, помня, что фантазия — это не физическое действие, и постараться заметить то влияние, которое оказало на него чтение записей. Случается, что человек, сначала испытывав отвращение, затем обнаруживает, что текст его волнует и, наверное, мог бы стать частью его собственных эротических фантазий.

Кроме того, слушая собственный рассказ из уст другого человека, можно испытать такие же мощные переживания, как и при чтении рассказа, никак не связанного с нашими собственными эротическими фантазиями.

Во время всего чтения в группе очень теплая атмосфера, на лицах — оживление, удивление, боязнь быть узнанным. После чтения мы посвящаем длительное время обмену впечатлениями и переживаниями. Чаще всего основной темой оказывается удивление от творческого потенциала группы. Некоторые рассказы — это настоящие литературные шедевры, другие — попытка сгладить остроту трудных тем. А отдельные страницы могли бы соперничать с эротическими романами!

### Значение фантазий

Фантазии — важнейший путь к обогащению нашей сексуальности. Пользуясь прекрасными словами Вилли Пазини\*, «фантазии — это интрапсихическая эрогенная зона». У человека есть внешние эрогенные зоны, но мы обладаем и внутренним богатством — эротическим воображением, выполняющим в нашей сексуальной жизни множество разных функций. Создавая фантазии или сознательные эротические мечтания, мы можем мысленно усиливать собственные эротические чувства. Это поможет нам разрешить отдельные сексуальные трудности и, прежде всего, проблему желания.

*Pasini W., Crepault C. L'imaginaire en sexologie clinique. Paris: PUF, 1987.*

В отличие от реальной жизни, в фантазии возможно все: увидеть всех мужчин у своих ног, часами заниматься любовью, быть танцовщицей в стриптиз-баре... все это может удовлетворить потребность в нарциссизме, и в первую очередь, помешать низкой самооценке разрушить сексуальную жизнь.

При помощи фантазий можно **избежать усталости**, которая **рано** или поздно появляется в жизни пары. Именно проблема рутины и затухающего желания чаще всего поднимается на психотерапии.

Анетт на сеансе индивидуальной терапии оплакивает ту монотонность, которая установилась в ее паре. Она десять лет живет с Пьером, они все меньше занимаются сексом, и, по ее словам, великие порывы давно мертвы...

Я предлагаю ей составить список фантазий в режиме мозгового штурма, решаю сама принять в нем участие и добавить несколько собственных идей. Поначалу смутившись, Анетт наконец воодушевляется и обнаруживает, что тут-то она способна на творчество! Она радуется, а я спрашиваю у нее, не хочет ли она использовать это богатство, чтобы придумать вечеринку с Пьером, на которой она удивит, поразит его, стараясь, однако, ничем не напугать (одна из тем нашей работы заключалась в том, что в нашей сексуальной жизни совсем нет места сюрпризам).

У нее масса идей и энергии: «Начну с того, что закажу номер в гостинице... мы занимаемся любовью только у себя в кровати и всегда одинаково... Потом однажды утром я оставлю у его чашки с кофе загадочное приглашение... Затем я приготовлю ту сексуальную юбку, которую он обожает, шляпу, бутылку шампанского... Когда он войдет в номер и как следует меня рассмотрит, я завяжу ему глаза, как в той фантазии, которая мне сейчас так понравилась...»

На этом мы останавливаемся; уже потом я узнала, что эта вечеринка имела стратегическое значение в жизни их

пары. Благодаря ей Пьер с удивлением обнаружил, что у Анетт тоже есть фантазии, а Анетт констатировала, что ее желание не умерло, а только стало угасать в суете будней. С тех пор они решили иногда дарить себе такие «фантастические вечеринки»...

Фантазия также может подготовить к действию и к встрече. В этом случае она будет иметь такое же значение, как и те сеансы софрологии\*, цель которых — приручить какой-то страх или подготовить к сдаче экзамена и на которых специалист будет обучать визуализации успеха. По-моему, это особенно касается тех подростков, которые предвосхищают в воображении свои первые сексуальные отношения, постоянно прокручивая ими же созданный «внутренний фильм».

Фантазируя о неожиданных встречах с женщинами, думая о том, как они на него посмотрят, оценят или начнут с интересом слушать, как только он заговорит, Марк смог представить себе что-то другое, чем следующий пораженческий и парализующий сценарий: «Я неспособен заговорить с женщиной, я их никогда не интересую».

Другая функция фантазии — поддержать возбуждение, когда ритмы сексуальных циклов партнеров не совпадают.

Люк чувствует вину за то, что во время полового акта отдается своим фантазиям, считая, что так неким образом он изменяет своей подруге Фанни...

Я приглашаю его исследовать ту функцию, которую выполняют фантазии в его семейной жизни: помогают ли они пре-

Софрология — система физического и умственного расслабления, с применением восточных техник, гипноза и суггестивных методов. Основана в 1960 г. психиатром А. Кайседо, с особым успехом применяется в лечении тревожных состояний (прим. пер.).

рвать контакт, приспособиться к разнице ритмов, разбить устоявшуюся рутину или еще что-то другое...?

Люк осознает, что иногда фантазии позволяют ему дожидаться Фанни, и тогда она становится ему только ближе: «Фантазия, будто пикантная специя, стала необходимым компонентом наших отношений... Мне так хотелось поделиться с ней этим... но пока еще рано, я не знаю, поймет ли она».

Но в другие дни ему хочется куда-то уйти или оказаться с другой, потому что она словно заснула, и тогда он чувствует себя виноватым.

Когда я предлагаю ему преобразовать свою фантазию так, чтобы его чувство вины исчезло, то он отвечает: «Так что, нужно оставаться с ней, пока она совсем не заснет? Ну, это не по моей части!»

«Подумай еще!»

Его глаза загораются: «Ладно, она заснула, но я ее разбуду, и тогда она очнется!»

И тут Люк бросается в мечты, где он, словно Рыцарь, творчески пробуждает ото сна Спящую Красавицу...

**Фантазия может укрепить неустойчивую «половую идентичность»** : в фантазиях мы можем стать такой женщиной или таким мужчиной, какими не ощущаем себя в действительности, или поиграть со своей мужской и женской полярностями, чтобы лучше почувствовать и принять собственный пол. Именно акцент на половую идентичность и отличает записи участников семинаров: в них часто встречаются сверхженственные женщины и мужчины, уверенные в своей мужественности в силу ее особо развитых признаков.

Кроме того, фантазии могут выполнять функцию защиты от перехода к действию, что можно заметить в следующей истории.

Мишель — кинезитерапевт, но говорит мне, что сам оказался парализован одной своей клиенткой, с которой чувствует особую неловкость.

Смушаясь, он говорит, что ощущает к ней сильное желание, но так этого боится, что становится напряженным.

Я предлагаю ему пофантазировать об этой женщине... Сначала это оказывается трудным, но я продолжаю настаивать: «В фантазии ты можешь все, если только хорошенько поймешь разницу между фантазией и поступком!» Тут к нему возвращаются и юмор и вся его жизнерадостность, он начинает изобретать разные эротические ситуации, в которых они оказываются вдвоем.

Фраза «в фантазии ты можешь все» стала для Мишеля определяющей. Фантазируя, он понял, что может продолжить цикл в своем воображении, не боясь перехода к действию. Вместо того чтобы блокировать свое желание, а вместе с ним и свою профессиональную компетенцию, он укрепил свою способность прерывать сексуальный цикл, не разрывая при этом самих отношений.

Следуя правилам деонтологии, профессионал может в своей фантазии продолжать реально прерванный цикл; так он воспользуется энергией, заключенной в желании, не покушаясь при этом на пространство клиента. В данном случае фантазия помогает Мишелю следовать своему выбору, а не парализует его. Это стало возможным, потому что он хорошо разделит фантазию и реальность.

Пока мы приводили только те примеры, в которых фантазии выполняли положительные функции, что характерно для большинства случаев. Однако есть люди, способные уходить в фантазию, чтобы избежать встречи, вызывающей у них тревогу. Тогда функцией фантазии становится бегство от реальности.

Мне вспоминается Карлос; мир его воображения был развит, как ни у кого другого. На терапевтической группе, куда он начал ходить несколько месяцев назад, с особой легкое-

тью и в мельчайших деталях он описывал свои жестокие фантазии, в которых, прежде чем проникнуть в женщин, он их калечил и убивал. Я помню испуганные лица участниц группы, когда они впервые услышали рассказ Карлоса. В тот момент я им напомнила, что фантазия — это не поступок и не действие, а те, кто могут так поступать, редко способны фантазировать... Поэтому я поощрила Карлоса и впредь делиться своими фантазиями.

Спустя некоторое время Карлос опять возвращается к своему фантастическому рассказу, в котором он поступает с женщинами, словно Джек Потрошитель, умножая детали, достойные пера маркиза де Сада. Он говорит торопливо и громко, полностью увлекшись своим рассказом. Мое внимание привлекают повторы в его рассказе и то, что он говорит словно для себя одного, совсем не глядя на группу; лишь на мгновение поднимая взгляд, если я прерываю его речь. Но на этот раз я предлагаю ему продолжать, глядя на одну из участниц группы... Карлос смутился и забормотал: «Но я не могу смотреть на них, когда я говорю об этом».

Я: «Я тебя понимаю, но, может быть, ты все-таки попытаешься просто молча посмотреть на нее?» Карлос начинает понимать, как ему трудно подойти к женщине и заговорить с ней, но ему еще труднее представить себе их сексуальные отношения. Он констатирует, что кровавые фантазии о женском мире позволяют ему защищаться так эффективно, что ни одна женщина не хочет с ним встречаться.

Только небольшое число людей используют фантазии для защиты от реальной жизни. В этом случае терапевт не станет поощрять их фантазии, чтобы не амплифицировать их трудности с контактом. Поэтому основная работа будет происходить на основе отношений, возникающих здесь и теперь. В случае Карлоса решительным шагом стало его выражение страха относительно тех, кого он терроризировал. Но ему

понадобилось еще много времени, чтобы осмелиться на встречу с женщиной.

### Наиболее распространенные фантазии

Записав фантазии, мы уделяем значительное время обсуждению как самих записей, так и реакции на них слушателей и влиянию этих эротических мечтаний на их сексуальность.

Наиболее часто поднимаемые темы — сексуальные отношения в необычной обстановке, отношения с тремя и большим числом партнеров, ситуации, в которых один человек подчинен другому (например, он связан или ему завязали глаза...). Но цензура действует даже при наличии анонимности, и фантазии о противозаконных или общественно неприемлемых действиях встречаются редко.

Очевидны различия в фантазиях мужчин и женщин. Мы не занимались статистическими исследованиями, но на семинарах всегда говорим об этом, ведь кого-то может парализовать различие эротических воображений двух полов. Я, в частности, вспоминаю, как трудно было одной женщине читать несомненно мужскую фантазию, в которой женщина служила лишь объектом сексуального удовольствия.

Не углубляясь в классификации, которые можно найти в специальной литературе\*, назовем лишь те основные тенденции, что отмечаются на наших семинарах: у женщин преобладают фантазии, связанные с эксгибиционизмом, мазохизмом, гомосексуальные фантазии и фантазии, связанные с чувствами; у мужчин больше фантазий, связанных с вуайеризмом, фетишизмом или сексуальной инициацией, а также фантазий, в которых женщина служит объектом потребления.

*Pasini W., Crepault C. L'imaginaire en sexologie clinique. Paris: PUF, 1987.*

Поэтому рекламные клипмейкеры и дизайнеры используют именно эти доминанты сексуальных фантазий для создания видеороликов и афиш, а также на показах мужской и женской одежды.

## Развитие эротического воображения

Запись фантазий в группе — это важная составляющая работы по развитию эротического воображения: чужие мечты могут обогатить внутренний мир всех участников группы и открыть перед ними новые пути.

В группе некоторым людям можно предложить сыграть свою фантазию. Тогда взгляд и движение, в дополнение к словам, задействуют визуальный и кинестетический каналы, которые у кого-то лучше развиты.

Канал воображения можно исследовать и на индивидуальной терапии, хотя для этого требуется больше деликатности; чтобы открыть свои фантазии другому человеку в близкой обстановке, требуются особое участие и включенность. Здесь невозможно ни раствориться в группе, где все участники выполняют одинаковое задание, ни воспользоваться гарантией анонимности.

Пьер ходит на индивидуальную терапию. Он уже несколько раз пытался заговорить о своей сексуальности, вот и сейчас он вернулся к этой теме, пожаловавшись на монотонность своей сексуальной жизни. Я предлагаю ему исследовать свои фантазии, но он растерянно отвечает, что их у него не так и много. Я предлагаю ему: «Так создай ее прямо сейчас!»

Ему трудно начать, поэтому я решаю включиться и добавляю несколько пикантных деталей; тогда он увлекается, и нас охватывает творческое вдохновение.

В завершение он принимает решение записывать в день по фантазии, а лучшие из них преподнести своей возлюбленной.

Такая ответственная работа с Пьером стала возможной, потому что у нас создался терапевтический альянс, а Пьер сам уже неоднократно затрагивал тему сексуальности.

### Слова и дела

Расстояние между словом и делом имеет фундаментальное значение, поэтому важно уметь различать их. А чтобы преодолеть это расстояние, необходимы здравый смысл и прозорливость: многие фантазии должны остаться фантазиями, питающими наше эротическое воображение, либо в силу того, что заключенные в них жестокость или безумство полностью исключают их реальное воплощение, либо потому, что они выполняют определенное внутриспсихическое действие, и в их реализации нет никакой необходимости, либо потому, что они образуют то воображаемое богатство, которое человек хочет сохранить в неприкосновенности. Ведь воплощение фантазии в реальность может привести к сильному разочарованию...

Другие же фантазии, наоборот, могут быть воплощены в действие в ходе сексуальных игр, способных привести творчество в отношения. Пример тому — история Анетт. В этом случае мы настаиваем на необходимости выбора: если человек решает осуществить свой выбор, то он уже не выполняет «неконтролируемое действие», а сознательно стремится к тому, чтобы дать пищу своему желанию или привести эротизм в отношения. Такой выбор подразумевает заботу об окружающих и, прежде всего, о партнере, чье эротическое воображение, несомненно, будет отличаться. Ведь в этой области очень легко прямо с высот упасть в грязь и пошлость!

Однако некоторым людям незнакомы слова; ощутив влечение, они, минуя этап психической переработки, сразу же

Отметим работы Нэнси Фрайди (Nancy Friday) о мужских и женских фантазиях («Империя женщин» и «Мужские фантазии»).

переходят к действию. В этом случае говорят об «операционном мышлении». Оно присуще большинству насильников, которые неспособны фантазировать. Даже если им кажется, что они фантазируют, то речь идет всего лишь о навязчивых мыслях, требующих своего воплощения.

Фантазия об изнасиловании — это вовсе не навязчивая мысль о насилии, а тот, у кого возникла эта фантазия, вовсе не потенциальный насильник. Более того, это скорее средство, способное предотвратить насилие.

## Глава 5

# ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОД И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

### Что такое «гештальт-терапия»?

Постараемся кратко описать этот подход, который используется не только в психотерапии, но и в различных организациях, в сфере образования, при коучинге и консультировании на предприятиях\*.

«Гештальт» — это немецкое слово, происходящее от глагола "gestalten", что значит «облечь в форму, придать значащую структуру», то есть придать смысл.

В центре внимания гештальт-терапии — контакт: то, каким образом мы вступаем в контакт с собой и с окружающей нас средой.

Она рассматривает проявления человека в окружающей его среде во всех его измерениях: в физической, аффективной, интеллектуальной, социальной, духовной сферах.

Так, на психотерапевтическом сеансе терапевт оказывает-ся в окружающей клиента среде, а его присутствие и интервенции составят опыт клиента.

### *Наблюдение за процессом и совместное построение смысла*

Гештальт-терапия предлагает не искать причины затруднений, а наблюдать за текущим процессом, за развитием контакта между человеком и окружающей его средой, а также за возможными срывами этого контакта. Это делается для того, чтобы привлечь человека к творческому приспособлению с

Подробное изложение вопроса можно найти в книгах Сержа Гингера, Гонзага Маскелье и гештальтистов, указанных в библиографии.

учетом собственных потребностей и желаний, а также окружающего его мира. Но творческое приспособление как способ бытия-в-мире отличается от приспособления к существующей норме, как и от отказа приспосабливаться к какой бы то ни было норме. Гонзаг Маскелье окрестил гештальт «терапией потока»\*, используя метафору реки: нам важнее не то, почему она течет, а то, насколько она полноводна.

Терапевтические отношения в гештальт-подходе диалогичны: мы стремимся к встрече двух людей, к отношениям «Я—Ты», о которых мы говорили в главе 2, прекрасно понимая, что эта цель достигается не сразу, в начале терапии, а по мере проработки явлений трансфера и контртрансфера. Человек рассматривается в его собственном контексте, во всех своих измерениях, а исцеление заключено в отношениях с терапевтом, нацеленных на встречу двух человеческих существ, которую Мартин Бубер называет встречей «Я и Ты». Нам неприемлема модель «Я—Оно», в которой тот, кто приходит на консультацию, трактуется как носитель симптомов, подлежащих изучению и лечению.

На место интерпретации приходит совместный поиск смысла. Мы не случайно используем слова «совместный поиск», так как терапевт тоже включен в эту работу; в этом и состоит оригинальность гештальт-подхода.

### *Экзистенциальные и феноменологические корни Гештальта*

Задача психотерапии гештальт-подходом — восстановление у человека способности выбирать, с той целью, чтобы он смог стать автором своей жизни.

Гештальт иногда называют терапией ответственности, что указывает на его экзистенциальные корни. На ответственности человека сфокусирована вся работа: как только обнаружат-

*Masquelier G. Vouloir sa vie: la Gestalt-therapie aujourd'hui. Paris: Retz, 1999. P. 49.*

ся поведенческие штампы и срывы контакта, как только включатся личностные ресурсы, мы сразу же предлагаем человеку начать выбирать события своей жизни. Мы задаем вопрос Сартра: «Что ты делаешь сейчас с тем, что из тебя сделали?» Экзистенциальные вопросы очень часто возникают и в теме сексуальности. Поэтому мы определяем сексуальность как шестую экзистенциальную данность, которая связана с пятью остальными.

Корни Гештальта уходят и в феноменологию. Она рассматривает субъективный человеческий опыт, а не его реальное содержание. В области сексуальности такая ориентация имеет первостепенное значение, поскольку она отмежевывает нас от подходов, в которых сексуальные проблемы рассматриваются и объясняются в контексте сексуальной патологии. Наша позиция скорее состоит в том, чтобы понять другого и принять человеческую субъективность.

### *Реабилитация здоровой агрессивности*

Этому посвящен один из первых текстов Фрица Перл за, сразу отмежевавший его от психоанализа, из которого он вышел. Здоровая агрессивность необходима для роста человека. Детально остановившись на этой теме в главе 3, мы указали на важные последствия подобного утверждения для сферы сексуальности.

### Гештальт и сексуальность

Тему сексуальности окружает стыд, и о ней иногда трудно говорить, потому что слова, связанные с сексуальностью, являются табуированными. Поэтому одной из задач гештальт-терапевта становится фасилитация высказываний клиента. Становясь тем, кто не стесняется говорить об эрекции или влагище, терапевт тем самым побуждает клиента оставить обтекаемые фразы, помогающие избежать прямых слов.

Франсуа запутанно рассказывает о своих временных затруднениях: о том, что у него есть небольшая проблема: он не может удовлетворить свою подругу, но если не торопиться и не нервничать, то...

Приходится переформулировать: «Если я правильно понимаю, то в данный момент у тебя трудности с эрекцией?» Франсуа, облегченно вздохнув, соглашается.

Чтобы фасилитировать клиента и слушать его, нам нужна наша собственная здоровая агрессивность: ведь сначала нам самим надо набраться смелости и заговорить, продолжая при этом уважительно прислушиваться к клиенту. Это ценное сочетание позволяет двигаться дальше — не поглощая при этом клиента, говорить — не шокируя, провоцировать — имея возможность отступить.

Ценным козырем может стать юмор. С его помощью можно обойти трудность стороной, не сталкиваясь с ней в лоб, в том случае, если необходимо приручить проблему, что сложно в силу слишком сильной тревоги клиента. Юмор неоценим, если он помогает лишь слегка коснуться проблемы, создав предпосылку для последующей работы, и если он не мешает, когда человек к тому готов, столкнуться с серьезными вещами, страданием, горем. На этом пути есть два препятствия: можно или шутить, по-настоящему не затрагивая проблему, или не уметь переходить на юмор и, оставаясь слишком серьезным, увлечь за собой другого человека.

Мы на наших семинарах смеемся часто, хоть мы и не всегда обсуждаем веселые темы!

### *Контролируемое участие*

Нам дорога тема контролируемого участия: как участвовать в сеансе, оставаясь самим собой, со своими эмоциями, порывами, взглядами, не поглощая и не нагружая клиента тем, что

его не касается? Проходя супервизию, терапевт может оценить степень своего участия и отделить то, что может интересовать его клиента, от собственных проблем.

Мы начинаем курс подготовки будущих терапевтов со следующих слов: «Мы будем учиться сопровождать людей в сфере сексуальности, но для этого давайте сначала взглянем на собственную сексуальность...» Мы не думаем, что нужно пройти через трудности своих клиентов, чтобы суметь их понять, однако необходимо исследовать свои пределы и сексуальные табу, чтобы свободно сопровождать тех, кто обращается к нам за помощью.

Психотерапевты, придя на учебный семинар по сопровождению сексуальных затруднений, на три дня погружаются в эту тему, чередуя теорию, супервизию случаев из профессиональной практики и индивидуальную работу. После семинара каждый возвращается к своей профессиональной деятельности — и, будто случайно, у их клиентов возникает желание говорить о своей сексуальности... хотя они и не знают, что их терапевт интересуется этой темой! Стал ли терапевт более восприимчив или клиент почувствовал, что сегодня он может коснуться этой темы? Скорее всего и то и другое...

Мы увидели, что сексуальность — это та область, в которой каждый из нас накапливает множество интроекций. Возможно, что эта склонность «интроецировать» повторяется и в терапевтических отношениях. Может быть, это лишь этап личностного роста, как у детей, которым, чтобы выбрать, сначала необходимо проглотить то, что им говорят, а может быть, это способ отказа от ответственности за свой выбор.

Пьер рос в такой семье, где считалось, что «об этом нельзя говорить» и «все это — гадости». Он все еще страдает от этих слов и воспринимает свою сексуальность как биологическую необходимость: «Без этого никак», замечает он, извиняясь.

Заговорив о своей сексуальности на группе и услышав свидетельства других людей, он заявляет, что может поменять

фразу своей матери «Об этом нельзя говорить» на фразу, которую, как ему кажется, могу сказать я: «Сексуальность жизненно важна, и говорить о ней нужно».

Конечно, чтобы изменить послания из своего детства, Пьер снова интроецирует. Но он осознает это, утверждая, что ему это сейчас необходимо, чтобы избавиться от ставших ненужными фраз. Далее я побуждаю его самостоятельно придумать такую фразу, в которой нет ничего общего с посторонним и чуждым ему обязательством.

Орели уже 15 лет замужем. Ей скучно в этом браке. В своем профессиональном кругу она встретила мужчину, который очень ее привлекает, и, придя на терапию, она рассказывает мне о том, как она разрывается между желанием, которое испытывает к этому человеку, и обязательством сохранять верность мужу.

Ей хочется знать, что я думаю, как поступила бы я, что ей делать... Когда я говорю ей, что не буду отвечать на ее вопросы, а помогу ей принять собственное решение, она проявляет агрессию, заявляя, что я просто от нее защищаюсь, но ей все равно известны мои мысли... Постепенно она начинает понимать, что ей очень хочется, чтобы я приняла ответственность за ее выбор, так как ее тревога слишком сильна.

В случае с Орели терапевт рискует стать консультантом, исповедником или гуру, что только усилит тенденцию к избеганию необходимости выбирать, несущей с собой слишком сильную тревогу.

### *Воспитательная роль*

Терапевтическая позиция, помогающая человеку понять основные черты своей личности для того, чтобы совершать

адекватные выборы, отличается от воспитательной позиции, задача которой — повлиять на человека или просто дать совет. Воспитательная позиция побуждает приходящего на консультацию слушать и принимать наши идеи, избегая таким образом ответственности за собственный выбор.

Вместе с тем мы встречаем многих, кто безграмотен или недостаточно информирован в области сексуальности. Ничего не узнав от своих родителей, они по крохам получали отрывочную и часто ложную информацию, чаще всего от своих школьных приятелей. Поэтому мы включаем в наше сопровождение более или менее значительную воспитательную часть. Это можно сделать, порекомендовав специальные книги\*, изобразив и прокомментировав схему, предоставив информацию, содержащую разные ответы на один и тот же вопрос, которые ведут к разным выборам.

### *Роль наглядности*

Наглядные «опоры» — это конкретные задания, облегчающие экспрессию.

Например, перед семинаром мы просим каждого участника принести какую-то вещь или журнал, обозначающие сексуальность вообще или его собственную сексуальность. Утром первого дня каждый получает возможность представить этот предмет группе и рассказать о ней в связи со своей интимной жизнью. Это задание может вызвать тревогу, но преодолеть ее поможет принесенный предмет, показав который человек тем самым уже начнет свой рассказ.

Я, как сейчас, слышу слова Маризы, которая, очень волнуясь, достает в начале семинара чуть побитую ракушку и

\* Для этого я обычно использую следующую книгу: *Germain B. et Langis P. Sexualite: regards actuels. Montreal: Maloine, 1990.*

начинает рассказывать об этом красивом, но хрупком предмете, который выстоял под ударами бури, сохранив внутри свой блеск. Я предлагаю ей перейти от метафоры к своей сексуальности и она, неожиданно для себя, рассказывает группе о сексуальном насилии, которое пережила в детстве.

А Жану, который принес эротический журнал для геев, удается сказать, что его привлекают мужчины, но ему трудно понять, гомосексуалист он или нет.

Возможно, без этой ракушки Мариза мучилась бы весь семинар, не зная, как заговорить, что сказать, какие использовать слова.

Задание принести на семинар какую-то вещь для Жана было подобно спасательному кругу: перед семинаром он уже знал, что если ему не удастся заговорить, то он хотя бы сможет показать свой журнал.

Иногда мы посвящаем часть семинара эротическим и порнографическим журналам. Пачка журналов кладется в середину круга; участникам предлагается полистать их и посмотреть. Следующее задание — разбиться на подгруппы, в которых можно обменяться впечатлениями от увиденного. Именно этот момент часто становится отправной точкой для работы многих участников группы.

Я вспоминаю, как Анна удивилась тому, что она возбудилась, хотя думала, что испытает отвращение.

А Сирил смотрит такие журналы, но только в одиночестве у себя дома, так как он этого стыдится. Занимаясь этим с другими людьми и говоря с ними об этом, он разрешает свое затруднение через общение. После этой работы он приходит к выводу, что он «даже не мог представить, что об этом можно с кем-то говорить».

Полина, которая рассматривает журнал, вдруг становится бледной и говорит мне, что это невыносимо: она пристально смотрит на фотографию мужского члена в состоянии эрекции.

Она кричит: «Это мерзко...» и внезапно вспоминает своего дядю, который просил «быть с ним поласковой». Полина сильно гневается на него, потом ее лицо меняется, и она с отвращением говорит, что вид мужского члена ей отвратителен. Я предлагаю ей изобразить его на рисунке, и мы приступаем к работе по исследованию и дифференциации; оказывается, половой член ее дяди и половые члены других мужчин — не одно и то же.

Журналы, как наглядный материал, исполняют роль амплификатора и ускорителя процесса. За своим отвращением Анна смогла различить возбуждение, Сирил смог спокойней отнестись к своим привычкам, а Полина затронула проблему, которую она раньше никогда не поднимала. Однако для кого-то амплификация может быть ненужной и даже вредной, поэтому мы вообще не достаем наглядный материал, когда считаем, что некоторые участники испытывают дефицит внутренних ресурсов, на которые они могли бы опереться.

Иногда мы предлагаем просто изобразить мандалу собственной сексуальности. Мандала — это рисунок, который применяется в качестве наглядной опоры для медитации в некоторых восточных духовных традициях. Мы заимствовали из нее идею медитации в сочетании с рисованием. Такой рисунок помогает увидеть разные перспективы в своей работе. Периодически возвращаясь к мандале, можно обнаружить происходящие с человеком изменения.

Марина смотрит на свою мандалу, в которой мечутся резкие красные черты, и комментирует: «Так вот какая у меня сексуальность... Похоже на поле битвы...» Она с упорством смотрит на красный цвет, словно забыв об остальной части рисунка, — этот цвет напоминает ей о болезненных преждевременных родах, после которых секс стал ей невыносим.

Мы долго говорим об этих родах, и Марина рассказывает о том, как она страдала от того, что была совсем одна, о стыде,

который она испытала, когда акушер грубо сообщил ей убийственную весть, и о своем чувстве вины по отношению к погибшему ребенку. Постепенно она научилась различать мужчин из ее прежней жизни (ее друга и того врача-акушера) и мужчину, с которым она живет сейчас.

Год спустя, снова нарисовав мандалу своей сексуальности, она была удивлена тем, как она отличается от первой. В ней еще оставались красные линии, но они уже отступили в глубь цветущего сада, который она назвала страной своих фантазий. По ее словам, в рисунке еще есть беспорядочность, но он не такой болезненный. А что произошло бы, если бы ее битва совсем прекратилась?

### *Преимущества терапевтической работы в группе*

Клиенты, которые считают, что им будет сложно говорить о своей сексуальности в группе, предпочитают касаться этой темы в интимной атмосфере кабинета психотерапевта.

Однако мы полагаем, что, хотя индивидуальные сеансы на тему сексуальности тоже важны, в большинстве случаев особо полезна именно работа в группе.

Коллективная работа прежде всего уменьшает драматичность проблемы. Часто человек переживает свою сексуальность как что-то постыдное, считая себя ненормальным(ой), словно такая проблема есть только у него (нее). Во время обратной связи в группе мы часто слышим: «Наконец-то я смею сказать, что у меня никогда не было оргазма», или «Я смотрю порнофильмы», или «Я думал(а), что я один (одна) страдаю из-за инцеста, а, оказывается, здесь есть несколько таких же людей... Я уже чувствую себя не таким (такой) аномальным(ой)».

Человек, склонный к интроекциям, то есть к тому, чтобы «глотать целиком», может заметить это в себе, работая в группе, где мнения и позиции участников могут отличаться от его

собственных. Например, признание того, что не все согласны со стереотипной фразой «Женщина должна быть пассивной», для кого-то из участниц может стать первым шагом, после которого она сама может решать, что подходит ей самой.

Группа выполняет и защитную функцию, ведь близость, возникающая в кабинете психотерапевта, может показаться слишком опасной, чтобы говорить о своей сексуальности, особенно для двух гетеросексуалов разного пола. А осознанные проигрывания в рамках терапевтического сеттинга могут восприниматься как более безопасные, ведь в группе легче исследовать свое сексуальное желание, собственные садистские импульсы или гомофобию.

Жерар, участник этой группы, пытается любым способом противоречить мне или вывести меня из себя. Я спрашиваю у него, что его во мне раздражает, на что он заявляет: «Мне невыносимо, что эту группу ведешь ты; я не могу подчиняться женщине». Теперь у нас появилась возможность, опираясь на его утверждение, исследовать его страх и желание доминировать над женщинами.

Для этого я спрашиваю у Жерара, как у него возникает желание доминировать надо мной и какие чувства оно у него пробуждает. В этот критический момент, когда требуется мое участие, я осознаю, насколько важно присутствие группы как гаранта сохранности рамок терапевтического сеттинга и как свидетеля.

Жерар признал в конце сеанса, что все это он никогда не смог бы сказать мне с глаза на глаз. А теперь он способен провести параллели с трудностями, возникающими в его паре.

Если группа может выполнять такую защитную роль, то терапевт становится более свободным и креативным. Барьер, который образует группа, позволяет терапевту осуществлять интервенции, требующие от него большей включенности.

В коллективной работе много преимуществ, однако она накладывает и свои ограничения: если человек совершил то, что запрещено в нашем обществе (сексуальное насилие, инцест или акт педофилии), то в группе ему будет сложно обеспечить ту защиту, которая необходима для работы с его проблемой.

Однако насильники, решившие прекратить подобную практику, имеют право на психотерапию. Но работать с этим затруднением необходимо в таком месте, которое обеспечивает ощущение безопасности. Упоминание о преступных действиях, несомненно, разбудит в участниках группы сильные переживания: страх, желание отомстить, воспоминания о перенесенном насилии. Подобные реакции становятся полезными, если они поддерживают в человеке его стремление измениться, но иногда они оказываются слишком жестокими и их невозможно ассимилировать.

В связи с этим мне вспоминается один случай из групповой работы.

Это произошло несколько лет назад. Во время семинара один из участников довольно агрессивно просит слова. Из его рассказа можно понять, что в интересе к детям нет ничего преступного, вместе с тем остается непонятым, занимается ли он сам педофилией или нет. Мы просим его выражаться яснее, но он продолжает в своем путаном и агрессивном стиле.

Я и мой ко-тренер оказались в очень затруднительном положении: хотя этот мужчина и был агрессивен, но было очевидно, что он очень страдал. Вместе с тем мы заметили, что некоторых участников сильно возмутили его намеки.

Тщательно все обдумав, мы попросили его в первый же перерыв покинуть семинар и, если он захочет, прийти на индивидуальную консультацию.

Было ли это попыткой совершить мазохистское признание в своих поступках? Или он наконец-то решил, пусть неловко,

но все-таки затронуть эту тему, чтобы покончить с ней? Мы не смогли этого узнать, так как больше никогда его не увидели. Тягостное воспоминание о случившемся напоминает нам об ограниченности собственных возможностей и возможностей группы. В данном контексте и в данной группе мы не были способны сопровождать этого человека и построить с ним необходимый для этой цели терапевтический альянс.

### *Вопросы деонтологии*

В кодексе деонтологии\*, которого мы придерживаемся, указывается, что «злоупотребление терапевтическими отношениями начинается с того момента, как психотерапевт начинает пренебрегать своими обязанностями и своей ответственностью по отношению к клиенту с целью удовлетворения личного интереса в сексуальном, эмоциональном, социальном или экономическом планах».

Из этого следует, что сексуальные отношения между терапевтом и его клиентом невозможны. Но это простое правило нуждается в небольшом комментарии.

Одних лишь заявлений о сексуальном воздержании психотерапевта относительно клиентов недостаточно. Чтобы придерживаться этой позиции, необходимо ее обосновать и осознанно придерживаться. По всей видимости, нарушения часто происходят вследствие механического следования этому правилу или восприятия его как чего-то, что «нельзя делать». Наш выбор в пользу воздержания от сексуальных отношений с клиентами мотивирован наличием переноса и контрпереноса в терапевтических отношениях и стремлением избежать воспроизводства отношений, строящихся по модели инцеста. Мы также считаем, что профессионал, не придерживающийся это-

См. Кодекс деонтологии ЕАП (Европейской Ассоциации Психотерапии) в Приложении.

го правила, начинает пользоваться своей властью в личных целях.

Сначала обосновав и уяснив это правило в первую очередь для себя самого, психотерапевт может и своему клиенту напомнить о Законе, букве которого он следует.

Анна, рассказывая об инцесте, пережитом ею в возрасте 12-13 лет, добавляет: «Возможно, мой отчим и был насильником, но ведь я сама к нему возвращалась». На это я даю твердый ответ: «Гарантом закона является взрослый, он и должен дать отказ!» Эта простая фраза помогла Анне снять с себя часть груза ответственности, однако на этом этапе работа была еще далека от завершения.

После двух лет индивидуальной терапии Анна стала посещать психотерапевтическую группу, которую я веду вместе с терапевтом-мужчиной. Однажды она сказала ему: «Я смущаюсь в твоём присутствии: ты мне нравишься, и я хочу сблизиться с тобой, но я боюсь, что ты подумаешь, что я тебя просто "клею"». Терапевт ответил: «А тебе хочется меня заклеить?» Анна окончательно смутилась, признав, что она хотела обольстить его. Он продолжает: «Давай-ка вместе разберемся в этом... но прежде я напому тебе, что с тобой у меня никогда не будет сексуальных отношений». Удивившись такому ответу, Анна просит терапевта объяснить, но, проведя аналогию со своей личной историей, она начинает понимать, чего ей не хватало раньше, а именно — отношения к происходящему с позиции взрослого.

Напомнить о законе также значит сообщить клиенту о том, что в нашем обществе разрешено и что не разрешено. Говоря об этом, необходимо отличать те формы сексуального поведения, которые выходят за рамки норм, но пользуются терпимым отношением общества, от запрещенных законом, а именно, различных видов сексуального домогательства, инцеста и педофилии.

А теперь рассмотрим крайности, встречающиеся в применении этого правила. Во имя сексуального воздержания терапевт может всякий раз прерывать возникающие у него сексуальное желание и сексуальный интерес, что приведет к формированию бесполого профессионала. Зная, что сексуальные отношения с клиентом (клиенткой) могут нанести ему (ей) вред, все же жалко лишать его энергии, заключенной в сексуальном желании. С позиции теории цикла контакта задачей терапевта станет определение того момента, когда и для него самого, и для его клиента станет возможным здоровый срыв их цикла; не слишком рано, чтобы не стерилизовать отношения, и не слишком поздно, чтобы не перейти в сексуальное домогательство. Эту «золотую середину» можно определить только в контексте, поэтому профессионал исследует эту тему на супервизии. И не стоит забывать, что для того человека, чья граница была когда-то грубо нарушена, домогательство или насилие могут начаться очень быстро.

Отметим, что в терапевтическом сопровождении людей, совершивших насилие, важны иные вопросы деонтологии. Мы затронем их во второй части в ходе исследования насилия и инцеста.

ЧАСТЬ

**II**

**ОСНОВНЫЕ  
ВОПРОСЫ**



## Глава 6

### ПРЕВРАТНОСТИ ЖЕЛАНИЯ

«Мы уже давно не касаемся друг друга».

«Ему хочется, а мне — нет».

«Ей хочется, а мне — нет».

Эти фразы мы часто слышим у себя в психотерапевтическом кабинете.

Сексуальное желание можно проще всего определить как «осознание того, что вас тянет к некоему знакомому или вообразимому объекту»\*. То есть это осознаваемое влечение, которое может быть развито намеренно или может возникнуть и переживаться спонтанно. Как мы уже видели в главе 2, оно возникает в начале цикла сексуального взаимодействия. Оно может быть эндогенным, идущим изнутри самого человека (и, в частности, из его фантазий) или экзогенным, вызванным внешними факторами (фотографией, встречей с человеком, музыкой, чтением...).

Отсутствие сексуального желания, или анафродизия, является одной из основных сексуальных проблем, которые поднимают на психотерапии не только женщины, но и мужчины.

Отсутствие сексуального желания может быть временным («Сейчас мне ничего не хочется...») или постоянным; знание об этом позволит нам двигаться в верном направлении. Ведь изначальное отсутствие сексуального желания может указывать на физиологические проблемы, и в этом случае параллельно с психотерапией мы советуем клиенту проконсультироваться у врача.

*Germain B., Langis P. La sexualite: regards actuel. Montreal: Maloine, 1990.*

Отсутствие желания:  
что первично — психология или физиология?

Этот трудный вопрос можно задать применительно ко всем сексуальным затруднениям... Начнем с физиологической составляющей.

Нейробиолог Жан-Дидье Венсан, о работах которого мы упоминали в главе 3, уже рассказал нам о связи, существующей между сексуальным желанием и гормонами: тестостероном и допамином.

Он считает, что поведение, выражающее сексуальное желание, включает аффективно-эмоциональную составляющую, однако его явный признак — выделение гормонов. Такой взгляд побуждает нас выйти за рамки своих узкоспециализированных подходов и начать диалог с врачами и биологами.

Методы, которыми пользуются психотерапевты, изначально основаны на психологическом знании. Однако эти же методы, задействуя эмоции, оказывают влияние и на гормональную систему. Серж Гингер\* утверждает, что гештальт-терапия, воздействуя на головной мозг, изменяет внутреннюю биохимию человека подобно тому, как это делают гормоны и нейротрансмиттеры.

Иногда гормональная терапия лучше других способов ведет к обретению сексуального желания. В этом случае работа психотерапевта должна идти параллельно с ней. Мало отправить человека на консультацию к врачу, необходимо еще поддерживать его решимость и исследовать с ним психологические последствия, вызванные этим затруднением.

Мы обязаны предоставить всю необходимую информацию тем, кто страдает от отсутствия желания. Установлено, что чрезмерное потребление алкоголя, табака или так называемых

*Гингер С, Гингер А. Гештальт — терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999.*

«легких» наркотиков ведет к сексуальным затруднениям, связанным с появлением желания. Скрытая депрессия, гормональная недостаточность или прием некоторых лекарств также ведут к анафродизии.

Элеонор жалуется на полное отсутствие желания и сообщает мне, что ее муж перестал относиться к ней «как к женщине». Мне известно, что из-за болезни почек она принимает много лекарств. Эти лекарства ей необходимы, но они влияют на ее половую жизнь.

Вначале я прошу ее представить, что ее желание всегда будет ограниченным. Такая работа оказалась для нее сложной, поскольку принятию этого факта предшествует гнев: «Почему я? Почему именно эта болезнь?» Следующая мысль: «Это все, моей сексуальности и всей моей жизни конец». И только после этого появляются силы произнести: «Я больна, и при этом у меня еще есть желание, хотя оно и ограничено...»

Приятие себя, по ее собственным словам, в качестве «мало желающей» приводит Элеонор к следующему этапу, когда она, очень волнуясь, произносит фразу: «Ведь я — еще женщина». И тогда она отчетливо понимает, что она сама перестала считать себя женщиной, хотя приписывала эти слова своему мужу.

В этой ситуации клиенту необходимы лекарства, поэтому задачей психотерапевта становится исследование психологических последствий этой проблемы. Пройдя путь от нежелания к желанию, Элеонор обнаружила, что может найти здесь свое место и вернуться в мир женщин, из которого она сама себя исключила.

## Агрессивность и сексуальное желание

Мы уже видели, сколь сильная связь существует между агрессивностью и сексуальностью. Эта связь особенно заметна на этапе проявления сексуального желания. Любому человеку, будь то мужчина или женщина, чтобы выразить свой **сексуальный** порыв, нужна доля здоровой агрессивности. Однако **возникновение** этого порыва может встревожить человека **вплоть до полной остановки его сексуального цикла. Тогда отсутствие** желания станет **способом**, позволяющим человеку ограждать **самого** себя от собственной агрессивности.

На семинаре «по сексуальности» Карина заговорила о затруднениях, связанных с появлением желания: «Во время сексуальных отношений мне бывает хорошо только сначала... У меня нет желания, я бы даже сказала, что мне становится скучно от самой мысли о занятии любовью...»

Мы только что завершили сеанс записи фантазий (об этой работе я детально рассказывала в главе 4). И я спрашиваю Карину, понравилась ли ей хотя бы одна из них.

Она говорит мне, краснея: «Сразу несколько, там, где было насилие, но особенно с эпизодами сексуального принуждения».

Тогда я предлагаю ей изобразить эту фантазию для того, чтобы она смогла войти в контакт с тем, что она ощутила. При этом я напоминаю о защитной функции группы, а также о праве сказать «стоп» и немедленно прекратить работу.

Она выбирает в группе одного мужчину и одну женщину; по ее просьбе они начинают принимать многозначительные позы. Я предлагаю ей найти в этой сцене место для себя. В этот момент она снова краснеет и говорит: «Я буду той, кто им приказывает...» За ее словами следует жест, и она встает перед ними, заняв доминирующее положение.

Это проигрывание длилось не больше нескольких минут, но оно произвело сильнейшее впечатление и на Карину, и на

других участников группы. Сама же Карина убедилась, что ее желание вовсе не умерло, ведь ее воображение способно с легкостью его воскресить; она просто захлопнула дверь для своих фантазий, потому что считала их слишком агрессивными. Она также получила поддержку во время обратной связи: многие заметили у нее прилив сил, окрепший голос; она также убедилась, что она никого не шокировала (а это было для нее самым важным).

После таких откликов участников группы Карина решает использовать эту энергию для того, чтобы оставить ту пассивную роль, которую она занимает в сексуальных отношениях. Она собирается вместе со своим партнером изобрести сексуальные игры, основанные на ее фантазии, учитывая степень открытости ее партнера к подобным играм. Она также перешла от пассивного отношения: «Мне от этого скучно» к активному: «Я вместе с тобой придумаю сексуальную игру», то есть к такому отношению, которое позволяет проявиться ее желанию.

## Тело и заблокированное желание

Иногда о заблокированном желании нам может поведать тело клиента, как в случае с Севериной.

Северина приходит ко мне на индивидуальную терапию. Еще в начале терапии меня поразила ее скованность: она двигалась словно истукан, а садилась, будто кол проглотила. «Я не чувствую себя свободно в этом теле, но обсуждать это мне не хочется», — заявляет она, когда я обращаю внимание на ее походку.

На одном из сеансов она начинает исследовать свою проблему, связанную с сексуальностью: она почти не ощущает сексуального влечения к своему мужу, интимные отношения приносят ей только разочарование, хотя коммуникация в паре, видимо, удовлетворительная.

Я предлагаю ей представить собственное тело и тело своего партнера во время полового акта. Тогда Северина начинает понимать, что у нее зажаты таз и бедра, а ее тело «не умеет шевелиться».

Сближение с другим человеком означает также сближение тел, а Северина стала использовать свою скованность как средство, способное помешать любому сексуальному порыву. Тогда я направляю наше общее исследование на то, что прерывает ее сексуальный цикл прямо перед фазой появления желания. Она быстро вспоминает две фразы, которые она связала со своей матерью: «Нельзя проявлять свое сексуальное желание» и «Женщина, испытывающая желание, — это порочная женщина». Ей вспоминаются комментарии ее матери по поводу одной их соседки, которая жила интенсивной сексуальной жизнью.

После того как Северина смогла твердо сказать: «Глубоко внутри меня есть сексуальное желание, и это прекрасно», ей предстояло проявить желание своим телом, рискуя при этом шокировать свою мать. Северина, очень волнуясь, с необычной для нее креативностью начинает воплощать свое желание. Этот сеанс стал для нее началом внимательного отношения к своему телу: она занялась физическими упражнениями и африканскими танцами.

Северина прерывала свой сексуальный цикл прямо перед этапом появления желания, которое она подавляла, напрягая все свое тело, но особенно таз и бедра. В основе такого подавления лежат мощные интроекты. И возможность принимать решения Северина обретет только в результате многоуровневой терапии, включающей работу как с телесными зажимами и напряжениями, так и с ее предрасположенностью проглатывать целиком ядовитые слова и фразы.

## Затрудненная эрекция

Сейчас речь пойдет о мужчине, который испытывает затруднения на фазе сексуального цикла, следующей за появлением желания, то есть на той фазе, когда становятся заметны телесные проявления возбуждения. Мы так подробно говорим об этом, потому что часто можно услышать, что если у мужчины нет эрекции, значит, он не испытывает сексуального желания. На самом деле, он может ощущать сильное желание, но не будет при этом способен выразить его телесно, то есть через эрекцию.

Жерар уже два года приходит ко мне на сеансы психотерапии. Однажды, едва поздоровавшись со мной и сказав, что хотел бы обсудить свои сексуальные проблемы, он внезапно заявил: «Теперь я — импотент». Мне не нравится слово «импотент», оно слишком общо и имеет пренебрежительный оттенок, но я ничего не говорю об этом Жерару, давая ему возможность полностью высказаться на заявленную им тему.

Когда он изложил ситуацию и все свои беспокойства, я предлагаю ему рассказать о своем желании, поговорить о нем, реабилитировать его. Жерар удивленно смотрит на меня, так, словно я ничего не поняла из его слов. Ведь он считает, что если у него не встает половой член, то все кончено... Но я продолжаю настаивать и повторяю ему, что мне хотелось бы обсудить вопрос о его сексуальном желании... Он соглашается, и мы отправляемся на встречу с его желанием. Жерар удивлен тому, что способен ощутить его, вспоминая об одной вечеринке и о встрече с той женщиной, к которой он ощутил влечение. Итак, хотя сексуальный цикл и обрывается из-за трудностей с эрекцией, желание все-таки возникает.

На следующем сеансе я узнаю от Жерара, что у него есть проблемы с щитовидной железой. Я информирую его о том, что такие проблемы отражаются на эрекции, а сама учитываю их в последующей работе. Поэтому мы исследуем его желание и

мужскую потенцию, понимая при этом, что у него еще некоторое время будет сохраняться затрудненная эрекция.

Войдя в контакт со своей потенцией, Жерар наконец-то смог оставить выражение «Я — импотент». И ему стало проще говорить о своих проблемах, связанных с эрекцией,

В таких деликатных ситуациях во избежание инвалидизации и желания, и эрекции необходимо их разделять, но в данном случае Жерару следует обратиться еще и к врачу, чтобы понять, может ли медицина компенсировать последствия заболевания щитовидной железы.

### Убийца желания — рутина

Пары, решившие начать совместную жизнь, обычно сталкиваются с тем, что влюбленность и страсть постепенно сменяются повседневными заботами и привычками. И случается, что желание начинает затухать...

Пьеретта касается этой темы на семинаре. Они женаты с Шарлем уже десять лет, она любит мужа и удовлетворена созданной семьей. Но она констатирует, что у нее больше не возникает сексуального желания, а секс запрограммирован по просьбе Шарля на субботний вечер...

Произнеся это усталым голосом, она добавляет: «К тому же мы никогда не меняем позу!»

Пьеретта сначала взяла на себя долю ответственности, перестав перекладывать ее целиком на Шарля, затем она сумела мобилизовать свое желание, придумав нестандартные ситуации, акробатические позы, неожиданные детали. Для этого она попросила помощи у группы, которая с радостью откликнулась, и ее участники, соревнуясь между собой в креативности, много и весело работали. Пьеретта ощутила, что ее энергия изменилась, когда она превратилась в актрису и перестала жаловаться.

Вся проблема рутины состоит в том, что человек, перестав ощущать собственную ответственность, начинает жить по привычке или в соответствии с желаниями других людей, все больше погружаясь в губительную конfluэнцию\*: «Мы занимаемся любовью по субботам», не очень хорошо понимая, чего желает один и чего — другой. Путь к креативности и к обретению способности совершать выбор очень увлекателен, но иногда ведет сквозь этап значительных конфликтов, ведь преодолеть конfluэнцию не всегда просто!

### Сексуальное желание и менопауза

Женщины стали с большей легкостью говорить о менопаузе; возможно, это следствие роста публикаций на эту тему в широкой прессе. Представленные в ней мнения женщин очень разнятся: для одних менопауза связана с усилением сексуального желания, для других это трудный период, сопровождающийся депрессией и значительным ослаблением желания.

Вот что писала Хелен Каплан\*\* в 1974 г.: «Если некоторые женщины отмечают ослабление сексуального желания, то большинство их ощущает его усиление в тот год, на который приходится начало менопаузы». Действительно, если обратиться к физиологии, то во время менопаузы либидо теоретически должно усиливаться, так как эстрогены больше не мешают действию андрогенов. Однако при этом в ход вступают и другие факторы: у кого-то возникает депрессия, другие страдают от отсутствия партнера.

Прошло тридцать лет. Что изменилось с тех пор? Похоже, что женщинам действительно стало проще говорить об этом

Конfluэнция — одна из форм нарушения контакта, когда граница между организмом и окружающей средой стирается: например, путаница между потребностями данного человека и потребностями его партнера.

*Kaplan H. La nouvelle therapie sexuelle. Paris: Bucher Castel, 1979.*

периоде, а их сексуальная жизнь после менопаузы обрела большую ценность. Однако самым главным новшеством стал поиск заместительной гормональной терапии. В этом вопросе мнения расходятся: от необходимости применения растений и, в частности, препаратов сои, до использования синтетических гормонов. Прежде врачи широко рекомендовали все эти лекарства, теперь же выяснилось, что их применение связано с определенным риском.

В этом вопросе мы стремимся не придерживаться какой-то определенной позиции, а понять, что может представить клиенту психотерапия в этом периоде его жизни и каковы основные темы, которые поднимают женщины на этом этапе.

Беатрис трудно принять тот факт, что она больше не сможет рожать и что это необратимо. Пока что речь не идет о ее желании; она заговорит о нем позже, тогда, когда сможет принять тот факт, что ей больше не забеременеть.

В данном случае мы затронули вопрос, связанный с завершением или конечностью, который уже обсуждали в главе 2. Беатрис реагирует именно на эту экзистенциальную данность. Мы уже касались с ней этой темы, обсуждая в ходе ее терапии вопрос о ее увольнении после закрытия предприятия, на котором она работала. И на этот раз, с наступлением менопаузы, вопрос завершения и конечности снова вышел на передний план. Возможность обсудить это с женщиной своей возраста даст ей дополнительную поддержку и поможет принять неизбежное.

Бландин 51 год, посещать психотерапевта она начала лишь несколько недель назад и почти сразу же заявила: «Моя сексуальность мертва», добавив: «Сухость во влагалище вызывает только неприятные ощущения; у меня совсем пропало желание... Все, это конец». Меня тревожит ее грустный голос: возможно, это признак депрессии. И я делюсь с ней своими ощущениями.

Бландин признает, что находится в депрессивном состоянии, сравнивая мою энергию со своей и вспоминая о том, что когда-то и она была более энергичной.

Она касается трудностей, возникших в ее паре, и того, как они отражаются на сексуальности, а после начинает говорить о своем гневе на мужа. Несмотря на мою поддержку, ей трудно высказаться, так как ее агрессивность полностью подавлена депрессией.

Необходимы долгие месяцы психотерапии с параллельным медицинским сопровождением, чтобы у нее прекратились перепады настроения и наметился выход из депрессии. Только после этого она вернется к сексуальному затруднению, о котором заявила в начале терапии.

Бландин говорит, что она не возбуждается. Это признак депрессивного состояния. Мы думаем, что выход из депрессии может улучшить ее сексуальность, при этом необходимо учитывать и взаимодействие других факторов (проблему отношений в ее паре и вероятность гормонального дисбаланса).

Она вернется к первоначально заявленному сексуальному затруднению, чтобы открыть для себя, что может говорить о своем желании и тем самым дать ему право на существование несмотря на то, что ее тело не всегда выражает возбуждение. Научившись различать желание и возбуждение, она стала выделять в своей проблеме вопрос качества отношений внутри пары. Вдобавок ко всему я предлагаю ей подумать о поддерживающей терапии и о посещении врача.

А у Мартины есть масса штампов и готовых представлений о женщине в период менопаузы; она их связывает с женщинами из ее семьи, нередко говоривших: «Сексуальная жизнь кончается», «Мы больше не интересуем мужчин», «Мужчины предпочитают молодых»...

Осознав свое место в ряду всех этих женщин и свою склонность принимать все, что ей говорят, Мартина стала изучать

эти фразы, стараясь понять, какие эмоции они у нее вызывают, и отбросить те из них, которые она воспринимает в качестве посторонних, не присущих именно ей.

У Анн-Мари менопауза началась как раз в тот момент, когда ее дети оставили родительский дом и начали самостоятельную жизнь. Она ощущает себя абсолютно ненужной и подавленной. «Мой дом пуст, с мужем мы никогда не были особенно близки, а тут еще и тело меня подвело!» —; говорит мне она.

Анн-Мари поднимает тему смысла жизни, а это намного шире проблем менопаузы. В главе 2 мы уже говорили, что такие трудности нередко возникают с уходом детей и даже получили название «синдрома пустого гнезда». Менопауза, пришедшая на этот момент, только подтолкнула Анн-Мари к решению вопросов, о которых она уже долгое время старалась не думать.

Ослабление желания при менопаузе — не фатальность, и тому есть много примеров. В этой ситуации только рассматривая каждого человека в целостности, мы поможем ему понять причины и смысл ослабления его желания: возможную связь этой ситуации с депрессией, ее место в аффективной жизни человека и ее влияние на совершаемые выборы. Однако, исследуя эти вопросы, нельзя забывать и физиологических аспектах проблемы.

## Глава 7

# ОРГАЗМ

Вопросы, связанные с оргазмом, нередко вызывают у людей сильный страх, тревогу и сомнения в своей нормальности.

На семинарах для женщин эта тема возникает одной из первых: «Я не уверена, что познала оргазм... Скажите, как это происходит?»

В этот момент всегда интересно узнать, что такое оргазм, у тех женщин, которые захотят его описать. Ответы будут разнообразными:

«Тебя словно накрыло волной»;

«Словно молния в голову...»;

«В этот момент я забываю, кто я»;

«Это буря, которая рождается внизу живота и охватывает все тело»...

Часто это очень поэтичные, очень далекие от научных описаний ответы!

Точные же ответы на этот вопрос даст нам доклад Шэр Хаит\*.

А что же мужской оргазм? Литературы об этом меньше, а стереотипов — намного больше. Принято думать, что у мужчин эякуляция непременно сопровождается оргазмом. Многие женщины думают: «Все в порядке; у него была эякуляция, значит, он испытал удовольствие». Но так происходит не всегда, ведь удовольствие может принимать разные формы; а утверждение того, что эякуляция идентична оргазму, сводит мужчину до уровня механизма.

Конечно, это правда, что эякуляция приносит расслабление, чем и довольствуются некоторые мужчины, приравнивая это к оргазму.

Проведенное известной феминисткой Шэр Хаит исследование женской сексуальности в США с 1972 по 1976 г.; переработано в 2000 г. Это исследование подвергает сомнению утверждение Фрейда о примате вагинального оргазма над клиторным.

Поэтому так ценны свидетельства самих мужчин, и женщины только выиграют, если будут задавать им вопросы: «Скажи, что ты ощущаешь во время оргазма?» или «У тебя это всегда одинаково?».

Марго Ананд, открывшая Тантру для Франции, заявляет, что существует столько же разных оргазмов, сколько есть звезд на небе!\*

Кроме прочих, она выделяет «у мужчин оргазм пениса, оргазм простаты и смешанный оргазм, возникающий при одновременной стимуляции пениса и простаты; у женщин — клиторный и вагинальный оргазмы, смешанный оргазм, а также анальный оргазм для обоих полов, локальные оргазмы на груди, шее, оргазм с эякуляцией или без нее, множественные оргазмы». По ее мнению, все они равноценны.

Все оргазмы из этого перечня она подразделяет на две большие категории: «эксплозивные» оргазмы, когда возбуждение сменяется расслаблением, и более глубокие, «имплозивные», когда энергия возбуждения удерживается в теле и перерабатывается.

Говоря об этом, мы далеко уходим от фрейдистских представлений о том, что вагинальный оргазм совершенней клиторного... Сколько женщин все еще считают себя «анормальными» просто потому, что удовольствие для них связано со стимуляцией клитора!

Давайте же понимать оргазм, пользуясь словами Тантры, как «сексуальное событие, которое переживается телом, сердцем и душой»... Так мы подчеркнем мощнейшую связь сексуальности, любви и духовности.

### Сексуальное совершенство

На поиски сексуальной умелости и техничности людей толкает чтение статей с описанием признаний о бурных оргазмах,

*Anand M. L'extase sexuelle. Paris: Guy Tredaniel, 1992.*

но затраченная на их поиски энергия часто мешает расслабиться и «отпустить вожжи».

Моник считает себя фригидной. Она отмечает, что испытывает сексуальное желание и без затруднений достигает фазы плато, но у нее никогда не происходит оргазма с мужем.

Прежде всего я говорю ей, что она не «фригидна», поскольку фригидность — это затруднение общего характера, включающее проблемы, связанные как с желанием, так и с удовольствием. Эту разницу ей позволило уяснить представление о сексуальном цикле.

Далее я предлагаю Моник подумать о ценности своего желания, дать ему имя, поговорить с ним. Она отвечает: «Это хорошая мысль, но сейчас у меня совсем другая проблема! Я же хочу только одного: испытывать оргазм каждый раз, когда я занимаюсь сексом... но мне до этого так далеко!»

Итак, Моник хочет, чтобы я решила ее трудности и предоставила ей «оргазм по выдаче»! Тогда я делюсь с ней возникшим у меня образом автомата, который выдает оргазмы, как газировку (кидаете монетку, и вот вам оргазм!). Мы обе смеемся, и теперь нам будет проще анализировать это своеобразное обязательство, которое приняла на себя Моник.

У Моник существует интроект: «Оргазм должен быть каждый раз»; этот интроект отражается на любовных отношениях с ее партнером.

Эта фраза идет не из детства, а из современной культуры, в которой поиск сексуального совершенства перестал быть делом одних лишь мужчин. Стремление достичь сексуального совершенства порождает напряженность, способную перерасти в тревогу и даже в ступор, которые у мужчин возникают от столкновения двух фраз: «У меня должна быть эрекция» и «Я рискую оказаться не на высоте». Сами по себе эти фразы уводят человека от настоящего момента и от кон-

такта с партнером, а вместе они усиливают тревогу и провоцируют «осечку».

То же самое происходит и с Моник, ведь «у настоящей женщины каждый раз должен быть оргазм», но «у меня это не получается».

Моник становится очень напряженной, произнося эти фразы вместе. Когда я спрашиваю у нее, что в этот момент делает ее партнер, то она осознает, что она о нем просто забыла.

Тогда я прошу ее вспомнить несколько приятных, по ее мнению, эпизодов из сексуальных отношений с мужем и рассказать о них подробно, в мелочах, так, чтобы у нас появилось желание пережить это... Это происходит на терапевтическом семинаре, и присутствие группы оказалось важным для работы Моник: подробности из ее рассказа очаровали и рассмешили других людей, а увидев их реакцию, она ушла от безликого механистического стиля повествования, напоминающего описание работы машины.

Возможно, в этот момент мы помогли ей отказаться от обязанности получать наслаждение... что могло бы стать большим шагом вперед. Она констатировала, что, находясь в непрерывном поиске оргазма, забывала о существовании своего мужа или вспоминала о нем как о «неэффективном приборе», не думая о том, что с ним она может научиться такой коммуникации и таким отношениям, в основе которых лежит любовь.

### Незнание своего тела

Некоторые люди (большинство из них — женщины) испытывают трудности с оргазмом, потому что они плохо знают свое тело, не уделяя времени ни его исследованию, ни самостоятельному поиску удовольствия. Они не могут попросить своего партнера сделать им приятно, потому что не знают о том, что

именно доставит им наслаждение. Они ждут, пока начнет действовать магия любви, думая, что если любовь сильна, то все будет просто... Конечно, магия иногда и подключается, но если этого не происходит, то не стоит делать вывод о том, что любви не бывает!

Когда клиент заявляет нам о такой трудности, то мы иногда предлагаем ему (или ей) уединиться и посвятить один вечер исследованию своего тела.

Если существуют достаточно близкие и доверительные отношения с партнером, то это исследование можно провести вдвоем и начать сексуальную игру, договорившись о том, что «сегодня ты будешь ласкать себя в моем присутствии и рассказывать мне о своих ощущениях, а завтра наступит моя очередь ласкать себя в твоём присутствии и рассказывать тебе об этом». Это исследование позволяет партнерам лучше узнать друг друга и почувствовать себя раскованной в присутствии другого человека.

В дополнение к этим экспериментам можно найти и прочитать самому или вдвоем книги на эту тему или статьи с признаниями мужчин и женщин о чувствах, связанных с оргазмом.

## Преждевременная эякуляция

Выражение «преждевременная эякуляция» может вызывать вопросы. Относительно чего она преждевременна и кому решать, что она преждевременная?

Это понятие появилось совсем недавно, а именно с тех пор, как стали придавать значение женскому удовольствию. До этого проблемой считалась только эякуляция, происходящая до введения полового члена.

Сексологи выработали различные определения преждевременной эякуляции. Одно из них основано на временном критерии (эякуляция считается преждевременной, если она про-

исходит раньше определенного времени с начала полового акта, и разные авторы называют разное время — от 30 секунд до 5 минут), другое использует в качестве критерия число фрикций, третье — удовлетворенность партнера.

Это плохие и неполные определения. Если два первых просто не учитывают отношения, возникающие внутри пары, то третье хотя и упоминает их, но с неизбежной оговоркой на необходимость удовлетворения партнера. Все эти определения толкают людей в замкнутый круг поиска сексуального совершенства.

Нам кажется более интересным четвертое определение\*: «Преждевременная эякуляция — это затруднение, связанное с восприятием ощущений, предшествующих эякуляции, и, соответственно, с определением точки, с которой невозможно вернуться назад, а значит, и с осуществлением волевого контроля над эякуляцией».

Это определение учитывает переживания человека и предлагает нам рабочую стратегию, основанную на внимательном отношении к ощущениям.

Робер рассказывает в круге терапевтической группы о своих проблемах, связанных с преждевременной эякуляцией. Эпизодически он страдает от нее давно, но в последнее время это стало случаться с ним все чаще и чаще.

Вот уже год, как он живет с Франс, которую считает страстной женщиной. «Мне очень повезло, что я ее встретил, но я все время боюсь не оказаться на высоте и потерять ее. А тут еще мои сексуальные проблемы...»

Я предлагаю ему войти в контакт со своим пенисом... Он удивленно посмотрел на меня, но я повторяю свое предложение: «Мне кажется, что у тебя есть о чем с ним поговорить!»

Для большей конкретности я прошу его символически представить свой половой орган, при необходимости пользу-  
Germain B., Langis P. La sexualite: regards actuels. Montreal: Maloine, 1990.

ясь для этого помощью группы. Тут же один из мужчин вытягивает вперед свою руку и говорит Роберу: «Вот твой член, тебе подходит такой?»

Робер сначала теряется от удивления, а потом, рассмеявшись и заметив, что размер слегка преувеличен, начинает разговор: «Да, у меня есть о чем с тобой поговорить... ведь ты — настоящий изменник! Ты совсем не умеешь терпеть...»

Говоря это, он презрительно смотрит на карикатурное изображение своего члена.

Я решаю взять слово: «Будь я на месте твоего полового члена, мне бы не понравилось, что на меня смотрят так... слово меня ненавидят!»

Робер отвечает: «Но у меня нет к тебе ненависти». Помолчав минутку, он говорит, обращаясь ко всем: «Вообще-то я никогда им не занимался, для меня это была чистая механика и ничего больше».

Мы продолжили работу, связанную со встречей и символическим открытием пениса, который значит больше, чем механизм. В завершение Робер взволнованно обращается к своему пенису: «Я признаю, что ты достоин уважения, между нами может появиться согласие. И даже дружба, ведь тебе есть чему меня научить».

**Робер перестает рассматривать свои неудачи с позиции зрителя. Когда он смотрит на свои «осечки» словно посторонний, то теряет контакт со своими ощущениями и уже не замечает приближения эякуляции.**

**При такого рода проблемах полезна работа по осознанию происходящего и, в частности, своих сексуальных ощущений. Ведь люди, страдающие от преждевременной эякуляции, не гиперчувствительны, как они сами иногда считают, а скорее гипочувствительны. В действительности они сокращают или срывают контакт со своими ощущениями, и чаще всего это происходит из-за тревоги.**

### Страх потерять контроль

**«Я боюсь...» Многие начинают разговор именно с этих слов, когда речь заходит о сексуальности!**

**«Я боюсь сексуального желания своего партнера...»;**

**«Я боюсь, что меня примут за кокетку...»;**

**«Я боюсь, у меня не будет эрекции... или она продлится недолго...»;**

**«Я боюсь просить его пользоваться презервативом...»**

**Этот список можно продолжить и дальше!**

**У Барбары тоже есть свой страх. Она боится показывать свое удовольствие.**

Барбара жалуется на то, что ей не знаком оргазм. Разговаривая со мной об этом в кругу участников терапевтической группы, она, увидев ползущего по полу жука, попутно касается и своей фобии насекомых. Удивившись, что в одно и то же время говорит о двух разных сюжетах, она замечает: «Возможно, здесь есть что-то общее...»

Меня заинтриговала эта фраза, и я начинаю говорить с ней о насекомых. Барбара тут же рисует насекомое на доске. Тогда я предлагаю ей продолжить рисунок, автоматически следуя за движением фломастера и ни о чем не думая. Она начинает чертить резкие волнообразные линии, и насекомое оказывается посреди этих волн. Вся группа включается в работу, все смеются, рисуя насекомому длинные волнистые усы. Я спрашиваю у нее, что же она видит на своем рисунке. Она растерянно отвечает, что ей нечего сказать... Когда я предлагаю участникам в режиме мозгового штурма высказаться о том, что они видят на рисунке, то один из них говорит: «Волны, только волны». Барбаре нравится это замечание; она берет карандаш и продолжает рисовать волны.

Внезапно я прошу ее сказать, не связан ли этот рисунок с ее сексуальностью. Она удивленно переводит взгляд с меня на это переставшее пугать ее насекомое и заявляет: «Наверное, оргазм — словно волны...»

Я предлагаю Барбаре, пользуясь помощью группы, поэкспериментировать с телесными ощущениями, которые испытывает человек, лежа на волнах. Участники группы помогают ей поплыть по течению, качаясь на воде. Этот эксперимент оказывается для нее очень важным. Забыв о насекомом, послужившем лишь толчком для ее работы, она, к своему удивлению, без всякого страха отдалась потоку.

**Барбаре мешает страх, возникающий прямо перед оргазмом. Это и страх потерять контроль над собой, проявить свое удовольствие и показаться «развратной», и, как она нам призналась в конце сеанса, страх стать зависимой от другого человека.**

При фобиях тоже обнаруживается подавление действия, поэтому Барбара своим замечанием о том, что, «возможно, здесь есть что-то общее», повернула работу в оригинальное русло: напрямую исследовать трудности, возникающие в момент оргазма, очень сложно, и ее боязнь насекомых оказала нам помощь, выступив в качестве метафоры ее сексуального затруднения.

## Оргазм и сексуальная травма

**Последствия сексуальных травм обычно проявляются прямо перед оргазмом, в момент сильного возбуждения, которое специалисты называют «плато».**

Фабьен 28 лет. Смущаясь, она говорит мне, что ей редко удается испытать оргазм вместе с ее другом Люком, но всегда, когда она мастурбирует.

При этом она добавляет: «Происходит что-то странное; я знаю, что это вот-вот случится, но внутри меня что-то сжимается и мне никак не удается отпустить напряжение».

Я предлагаю ей исследовать, что значит для нее «отпустить напряжение», представляя себя в этот момент в объяти-

ях Люка. Когда я протягиваю к ней руку в знак приглашения к работе, то Фабьен говорит, что со мной она может отпустить напряжение, потому что я — женщина!

«Чем же ты рискуешь, когда ты — с Люком?»

И она резко отвечает: «Он начнет меня использовать».

Она сама удивлена своим спонтанным ответом, потому что, по ее словам, Люк нежен, внимателен и с ним нечего бояться.

Я прошу ее повторить: «Он начнет меня использовать», меняя тон и силу голоса и продолжая смотреть на участников группы. Когда она посмотрела на одного из мужчин, то у нее вдруг изменился взгляд и она закричала: «Нет!» В этот момент у Фабьен всплывает одно болезненное воспоминание из ее отрочества, когда один работник с фермы ее родителей, приятный мужчина, к которому она хорошо относилась, сказав ей, что научит ее выполнять сельскохозяйственные работы, привел ее в амбар и попытался изнасиловать.

Происшествие забылось, но она сохранила недоверие к мужчинам вообще и, в частности, к тем, которые проявляли к ней внимание, предупредительность и были готовы помочь ей.

Прежде чем расслабиться и отпустить напряжение, Фабьен нужно было проработать свою травму и освободиться от сильного гнева на того столь предупредительного мужчину, прокричав ему то «нет!», которое она не могла сказать раньше. Обретение способности сказать «нет» и ассимиляция того, что теперь она может отказать, становятся необходимыми условиями ослабления контроля.

Занимаясь с клиентом психотерапией, помогая ему оставить безудержное стремление к оргазму и обратиться к пониманию собственного тела и тела своего партнера, исследуя типичные для него срывы сексуального цикла, происходящие перед оргазмом, разговаривая о духовной стороне сексуальных отношений, мы вместе идем по пути, который в Тантре называется путем развития оргазмического потенциала.

## Глава 8

# ФАНТАЗИИ И ПАРАФИЛИИ

### Что такое парафилия?

Слово «парафилия» происходит от греческих слов «para» — «возле, около» и «philia» — «любовь». С недавних пор оно стало применяться сексологами взамен слов «перверсия» или «извращение», которые использовались для обозначения как типа сексуального поведения, так и устойчивой структуры психики (ее определение дал З. Фрейд). А в повседневной речи, говоря, например: «Он просто извращенец!», это слово использовали с целью осуждения другого человека.

Обратимся к определению парафилии, которое предлагает известный психиатр Гельфи: «Парафилии — это виды сексуального поведения, направленного на получение оргазма, который или достигается с запрещенными в данном обществе партнерами, или сопровождается ритуализированным поиском определенных условий, никак не связанных с самим сексуальным актом». Такое определение, где упоминается общество, делает акцент на культурном факторе, а именно: то, что в одном обществе считается парафилией, не является таковой в другом. Гомосексуализм сейчас во Франции не считается парафилией, хотя в прошлом веке считался, и продолжает считаться таковой в ряде других стран.

Трудно себе представить, но «Словарь фантазий и перверсий»\* называет более 500 разновидностей парафилии. Попытаемся более детально разобраться в том, что это такое.

Одна группа парафилии (эксгибиционизм, вуайеризм, мазохизм, садизм, фетишизм, уролагния, конрофилия, фроттеризм, трансвестизм, непристойности по телефону) сопровож-

*Brenda B. Love // Dictionnaire des fantasmes, perversions et autres pratiques de l'amour. Paris: Editions Blanches, 1997.*

дается выполнением ряда условностей, то есть сексуальное возбуждение связано с удовлетворением потребности в соблюдении определенного ритуала (демонстрация своего полового органа, ощущение боли, причинение боли другому, ношение необычной одежды, сексуальные игры с мочой или экскрементами, касания и трение о другого человека, произнесение незнакомке непристойностей по телефону).

Другая группа парафилий предполагает взаимодействие с партнерами, запрещенными воспитанием или социумом. В нее входят и те тяжелые парафилий, что сопровождаются нанесением телесного ущерба: педофилия, инцест, некрофилия. Сюда же можно включить зоофилию, геронтофилию и т. д. Гомосексуализм в настоящее время не входит в эту группу.

Некоторые парафилий в принципе наказуемы по закону; во Франции это эксгибиционизм, педофилия, инцест. Другие — только в том случае, если они ведут к другому преступлению, например надругательство над захоронениями некрофилами, сознательное нанесение физического ущерба садистами, запрещенное проникновение в жилище в некоторых случаях вуайеризма. Французский уголовный кодекс, принятый в 1993 г., увеличил меру уголовной ответственности за подобные нарушения\*.

Люди издавна проявляли интерес к парафилиям, стремясь к их подавлению, сублимации или использованию, например в ходе ритуальных инициации.

История сексуальности на Западе прошла путь от эпохи, когда все парафилий считались пороками, до XIX века, когда они превратились в болезнь, что оказалось своего рода прогрессом, поскольку «извращенцы» из одержимых дьяволом превратились в больных. В это время Крафт-Эббинг\*\* составляет пере-

См. книгу адвоката Эммануэля Пьера «Секс и закон» (*Pierrat E. Le sexe et la loi. Paris: La Musardine, 2002*).

*Крафт-Эббинг Р.* Половая психопатия. М.: Республика, 1996.

" *Захер-Мазох Л.* Венера в мехах. СПб.: Азбука, 2004.

чень парафилии, и двум из них дает названия: садизм (по имени маркиза де Сада) и мазохизм (по имени Захер-Мазоха)\*\*\*.

Потом благодаря Фрейдю парафилии стали считаться проявлением наших сексуальных импульсов. Он вывел парафилии из их гетто, когда назвал ребенка «полиморфным извращенцем», утверждая таким образом, что в каждом из нас есть зачатки таких форм поведения, которые воспитание вынуждает нас контролировать. Этот значительный шаг вперед позволяет нам, не переводя в разряд обычных некоторые неприемлемые формы поведения, использовать этот подход для психотерапевтического сопровождения таких людей. Только когда терапевт у себя самого обнаружит «семена» вуайеризма или садизма, он сможет сопровождать человека, который замкнулся на таком поведении. Ведь парафилиное поведение — это тюрьма, которую парафил создал себе сам, и откуда он неспособен совершить побег. Именно это отличает парафилию от сексуального пристрастия.

### Фантазии, сексуальные игры или парафилия?

Когда человек занимается изучением своих фантазий, иногда у него возникает вопрос: «Так что же, если у меня есть садистские фантазии, значит, я садист?»

Или другой: «Мой партнер попросил меня показать ему стриптиз... Мне это понравилось... Неужели это эксгибиционизм?»

Фантазии, сексуальные игры, парафилия... Очень важно разделять эти области и не путать фантазию, какой бы жесткой она ни была, и реальное поведение.

Ги два года ходит ко мне на индивидуальную терапию, он стал разговаривать о своей сексуальности. После нескольких сеансов на эту тему он заявляет мне: «Я должен кое в чем вам признаться... У меня какие-то ненормальные фантазии, - может, я сошел с ума?..» А потом рассказал мне одну из них: «Я нахожусь с женщиной, которой внушаю страх своим огромным

ростом и грубым голосом. Я приказываю ей принимать унижительные позы, называть себя стервой, и все это меня очень возбуждает». И он стал смотреть на меня, словно в ожидании приговора.

Я предложила ему дать название этой фантазии (он назвал ее «садистской»), а затем подумать о ее значении для его сексуальной жизни. Он отмечает, что она помогает ему поддерживать возбуждение.

Затем мы долго работаем над разделением фантазии и реального акта. В результате он заявляет, что никогда не делал этого со своей подругой и у него нет желания этого делать.

**Фантазии приводят к парафилии только в том случае, если человек смешивает мысль и действие, чего не происходит в случае с Ги. Тот факт, что, фантазируя, мы начинаем различать внутри себя зачатки различных парафилии, не делает из нас опасных извращенцев... Наоборот, иногда это даже разжигает желание.**

Нам кажется, что вопросы у нас должно вызывать отсутствие фантазий у клиента. Часто это связано с воспитанием, запрещающим «грешить в мыслях». Но иногда речь может идти и о более серьезной патологии.

А как же сексуальные игры, которые в какой-то мере являются воплощением фантазий в реальности? Слово «воплощение» говорит само за себя: оно предполагает действие сознательной воли и совершение выбора; здесь нас никто не принуждает совершать акт парафилии. И в то же время не всегда стоит воплощать фантазию в сексуальной игре: все зависит от самой фантазии, от партнеров и от отношений, существующих между ними.

Можно сказать, что сексуальные игры существуют на пересечении мира фантазий и мира реального сексуального поведения. Именно сексуальное поведение пользуется энергией фантазий для подготовки сексуальной встречи.

Кристель, исследуя мир своих фантазий, признала свое пристрастие к садомазохистским фантазиям. Желая ближе познакомиться с этой практикой, она просит подругу, к которой испытывает особое доверие, сходить с ней в один из парижских баров фетишистов, где она сможет увидеть и ощутить, что с ней происходит, понять, что она хочет, а что никогда не сможет сделать. Этот визит стал важным событием в жизни Кристель, о котором, очень волнуясь, она рассказывает на сеансе психотерапии:

«Я пришла в этот бар только посмотреть, поэтому я тихонько села и стала с интересом смотреть на разворачивающиеся у меня на глазах игры, связанные с доминированием и подчинением, а также эксгибиционизмом. Меня больше всего удивляло, что люди, которые исследовали свои самые темные стороны, относились друг к другу с видимым уважением. Но когда ко мне подошел какой-то мужчина и спросил у меня, не хочу ли я стать его госпожой... то я ужасно испугалась и одновременно сильно возбудилась».

Я предложила ей провести аналогию между своими переживаниями и своей сексуальной жизнью.

«Мне в первую очередь подумалось о моей профессиональной жизни: я секретарь и каждый день я вынуждена подчиняться своему шефу, который отдает мне приказы и заставляет выполнять неблагодарную работу. Поэтому мне приятно представить себя повелевающей и требовательной богиней...»

Она продолжает: «Я ощутила большую гордость, пристально посмотрела на него и сказала, что это когда-нибудь произойдет, но сегодня я не готова...»

Кристель пришла к выводу, что этого опыта было для нее достаточно. «Я поняла свои фантазии, связанные с доминированием, и приняла их. Я уверена, что от этого что-то изменится в моей сексуальной жизни, которая превратилась в рутину».

При помощи этого эксперимента Кристель смогла в действительности принять свои фантазии, связанные с доминированием, и убедиться, что они выполняют функцию нарциссического восстановления. У нее не появилось потребности воплотить их в жизнь, и это ее успокоило, так как она боялась, по ее выражению, «погрузиться в извращения». Не переходя в перверсию, она все-таки сделала шаг к воплощению своих фантазий; ведь тот мужчина, который попросил ее стать его госпожой, был реальным человеком, а не бесплотной фантазией.

Склонность к парафилии может вызывать страдания, если возникает фиксация на такого рода сексуальности при игнорировании всех остальных ее форм.

Мне звонит господин Б., который намеревается начать личную психотерапию. Вот как он описал мне то, что с ним происходит:

«Я руководитель предприятия и добропорядочный отец семейства, но иногда под вечер со мной происходит что-то непонятное: я прячусь у себя в комнате, переодеваюсь в женщину и иду гулять по Парижу. Я ничего не могу с собой поделать, это сильнее меня... Потом я сильно страдаю, думая о своих детях и жене... но я знаю, что вновь буду это делать... Я ищу чего-то, что у меня нет, возможно, удовольствия...»

В данном случае мы далеки от сексуальных игр и удовольствия от переодевания; этот мужчина живет как в замкнутом круге, и его переполняет чувство вины. Помочь принять свою составляющую «травести» вместе с другими формами сексуальности и разнообразить свои бедные фантазии — такова предполагаемая терапевтическая стратегия в данном случае.

Большинство из тех, кто оказался в замкнутом круге парафилии, не имеют фантазий. У них действует оперативное мышление, для которого характерна прямая связь влечения и действия, не опосредованная никакой внутренней работой. Если

же они и фантазируют, то их фантазии подобны идеям-фикс, которые они должны во что бы то ни стало реализовать.

На вопрос: «Парафил ли я?» в первом приближении можно ответить так: «У вас, как и у каждого человека, конечно же, есть зачатки парафилии...»

На пути к признанию этого может оказаться полезным следующее упражнение:



*Мы предлагаем отметить в перечне парафилий те из них, что притягивают, волнуют вас более других и способны отразиться на вашей сексуальной жизни. Вы обязательно найдете одну или две, которые особо значимы для вас или чаще других появляются в ваших фантазиях.*

Понимание притягательности эксгибиционизма, мазохизма или фетишизма может вызывать сильную тревогу...

Однако З. Фрейд\* еще в 1905 г. заявлял: «В каждом здоровом человеке зачатки извращений сочетаются с нормальными сексуальными склонностями».

Поэтому граница между парафилиями и так называемой «нормальной» сексуальностью размыта, а в сексуальности каждого человека присутствуют следы парафилий. Впрочем, сценарии наших сексуальных фантазий строятся по той же схеме, что и сценарии парафилов. Но их капитальное различие в том, что здоровый человек при помощи фантазии организует свою реальную жизнь, в то время как парафил лишь старается во что бы то ни стало реализовать свой сценарий.

## Психотерапевтическое сопровождение парафилов

Лишь немногие парафилы приходят на консультацию по своей воле. К этому их вынуждает решение суда или желание

В своей книге «Три очерка по теории сексуальности», первое издание которой потерпело полное фиаско, Фрейд говорит о ребенке как о «полиморфном извращенце».

партнера. Психотерапевт, который принимает человека, страдающего парафилией, действуя в соответствии с законодательством своей страны, должен задать себе следующие вопросы: «Согласен ли я работать с этим человеком, и если да, то на каких условиях? Как относиться к профессиональной тайне, если данная парафилия наказуема по закону? Болен ли этот человек? Причиняет ли он страдания своему окружению или использует его?»

Это поможет терапевту сформировать собственную позицию и выбрать между отказом в терапии, разоблачением и терапевтическим сопровождением на определенных условиях...

В качестве примера мы используем отдельные моменты из терапевтической работы с Рафаэлем. Он пришел ко мне на консультацию после того, как его жена заявила, что его требования стали для нее непереносимы.

Рафаэль пришел ко мне по инициативе своей жены, которая собирается разводиться. Он очень расстроен, так как хотел бы остаться с этой женщиной и иметь от нее детей. На одном из сеансов он заговорил о своей сексуальности: «У меня есть одна особенность, которая не всегда может нравиться; моя жена вообще считает, что я сдвинутый». И он рассказал мне о том, что ему очень нравятся туфли на шпильках; при их виде он возбуждается, поэтому не может представить себе сексуальных отношений с партнершей без туфель-шпилек.

Опираясь на наши собственные наблюдения и на клинические исследования Роберта Столлера\*, уже на этом этапе мы можем выделить некоторые составляющие парафилии. Мы нашли пять критериев, которые необходимы и достаточны для диагностики и психотерапевтического сопровождения парафилии. Давайте рассмотрим их на примере случая с Рафаэлем.

*Stoller R. La perversion, forme erotique de la haine. Paris: Payot, 1975.*

*/ . Поведение парафила полно враждебности*

У эксгибициониста это заметно по его радости при виде испуганной жертвы, у садиста — по тому удовольствию, которое он испытывает, унижая или заставляя страдать другого человека. Но эта враждебность не всегда бывает заметна при первом контакте, а иногда человек даже направляет ее против самого же себя, как в случае мазохизма. Этот первый критерий указывает терапевту на необходимость работы по выражению клиентом подавленной враждебности и поиску здоровой агрессивности. Гештальт-подход предлагает для этого интересные возможности, которые мы уже исследовали в главе 3.

Нам пока не заметна враждебность Рафаэля, но скоро мы увидим, что она очень сильна.

*2. Парафилия свюана с детской травмой*

В основе парафилии лежит сексуальная травма, которую человек безуспешно пытается залечить при помощи определенного поведения.

Взгляд на парафилию, как на провалившуюся попытку получить возмещение за причиненный ущерб, позволяет нам присмотреться к ранам нашего клиента и вместе с ним поискать наиболее подходящие пути для его восстановления.

Однажды Рафаэль расскажет о своей школьной учительнице — красивой и высокомерной женщине на высоких каблуках, которая, подозвав его к себе, унижала перед всем классом за то, что он капнул чернилами на свою тетрадь. Рафаэль вспомнит свое унижение, смешанное с волнением, которое он ощутил, оказавшись рядом с ней.

Это воспоминание вернулось к нему вместе с интонациями той женщины, которые он вспомнил, слушая меня.

И тогда я предложила ему поговорить с этой самой учительницей\*...

Гештальт-подход не ищет причин определенного поведения, а стремится определить, как здесь и сейчас человек воспроизводит не завершенную когда-то ситуацию и каким образом он может сдвинуться с мертвой точки. Рафаэль, разговаривая со мной так, как ему хотелось поговорить со своей учительницей, вошел в контакт со своими страхом и гневом, а также со своим сексуальным нарушением.

### *3. Травма предстает в виде сценария*

Парафил посредством им же созданного сценария пытается воспроизвести первоначальную травму, обращая при этом ситуацию в свою пользу. Исключением из этого правила будет мазохист, чей сценарий содержит неизбежные избиения или унижения (мы еще будем говорить о проблеме мазохизма). Такой ритуал, как правило, носит повторяющийся характер и в большинстве случаев включает фактор риска, который усиливает возбуждение; например, эксгибиционист будет действовать именно там, где он может быть замечен и разоблачен.

Рафаэлю нужно, чтобы его партнерша сначала надела туфли на шпильках и прошлась перед ним, а затем, нарушив ход событий, которые привели к исходной травме, подчинилась всем его капризам.

Терапевт может разнообразить исходный жесткий сценарий, внося в него элементы неожиданности; таким образом он мобилизует креативность клиента и поможет ему осознать наличие окружающей его среды и ее возможные реакции на его сценарий.

Ma?tresse (*фр.*) — хозяйка, владелица, школьная учительница, а также любовница.

#### *4. В определенный момент парафил обрывает отношения с другим человеком*

У парафила неизбежно наступает такая стадия, когда его партнер из человека становится вещью. Например, для мазохиста с какого-то момента партнер перестает существовать. Его роль сводится к манипуляциям с хлыстом, к произнесению унижительных слов или к обязательному выполнению мазохистского сценария.

Когда Рафаэль рассказал мне о своей любви к туфлям на шпильках, я поделилась с ним своим смущением, ведь у меня такое впечатление, что на этих шпильках никого нет! Он удивился моим словам, заметив, что иногда действительно перестает понимать, есть кто-то с ним или нет.

Я предлагаю ему нарисовать туфли со шпильками и представить себе ту женщину, что их носит, завязать с ней контакт, поговорить... И вот мы оба очень удивлены и взволнованы. Он говорит мне: «Да, да, конечно! В такие моменты я часто о ней забываю!» Затем он говорит, что боится потерять свою сексуальность, если перестанет забывать о своей жене; слушая его, можно подумать, что им вдвоем не хватит места. Эта работа связана с открытием для себя других людей и человеческих отношений.

Такой повторяющийся обрыв отношений нам представляется основной проблемой Рафаэля. Работа с ней требует особой деликатности и занимает много времени. В данном случае мы касаемся одной из основ парафилии, а именно использования другого человека для удовлетворения своих влечений.

#### *5. Отсутствуют поиски других форм удовольствия*

В попытке достичь удовольствия парафил живет, замкнувшись в жестком ритуале, подобно Рафаэлю, который не мо-

жет вообразить себе сексуальных отношений без туфель на шпильках. Он отрезан от других способов возбуждения.

Мы с Рафаэлем продолжаем ходить по кругу, обсуждая его парафилию, пока я не ощутила, как сильно мне хочется, чтобы он перестал быть узником парафилии, и, почувствовав мое ожидание, стал узником желания встретить женщину... Узнав об этом, он тут же проявил агрессивность в адрес слишком требовательных женщин, которые не принимают его таким, какой он есть вместе с его страданием.

Тема враждебности, прежде незаметная, на данном этапе терапии стала явной. Нам было сложно коснуться этого сюжета прежде всего потому, что я — женщина, которую ему так хочется видеть на пьедестале, пусть и без туфель на шпильках! Рафаэль в какой-то мере воспроизводит со мной все тот же обрыв контакта: я должна остаться стоять на пьедестале. Мы еще обсудим с ним это сходство, когда я решу сообщить ему, что я вижу с высоты воздвигнутого им пьедестала!

Выразив мне свою агрессивность, он закричал своей жене и, как мне кажется, всем на свете женщинам: «Ты всего лишь пара туфель!»

Проявив свою агрессивность, он, однако, никоим образом не расширил палитру возможностей получить удовольствие.

Рафаэль сохранил сексуальность, отчетливо отмеченную фетишизмом. Но важно то, что он сумел включить в нее контакт со своим партнером: он стал воспринимать эротическое воображение своей жены, не отрицая при этом собственное. Самым важным стало то, что он возобновил контакт со своим непосредственным окружением.

На исходный вопрос: «Парафил ли я?» нам помогут ответить все пять критериев, разобранных на примере случая с

Рафаэлем, из которых особенно важны два последних: если есть замкнутость на определенном типе поведения и обрыв контакта, то мы близки к парафилийному поведению. И наоборот, было бы ошибкой считать парафилией сексуальные игры взрослых по их взаимному согласию, если при этом не обнаруживаются ни замкнутость на определенном типе поведения, ни обрыв контакта.

### Эрогенный мазохизм

Мазохизм — достаточно распространенная форма поведения, но в своих психотерапевтических кабинетах нам чаще всего встречается его так называемая «моральная» или «социальная» форма. Черты мазохистского характера можно обнаружить у большинства невротиков, то есть у нас с вами, что хорошо иллюстрируют слова известного психоаналитика С. Нахта\*: «Мазохистский характер проявляется в неспособности человека, помещенного в объективно нормальные условия, придать своей жизни удовлетворяющий его смысл».

Добавим лишь несколько слов об этом виде мазохизма: он происходит от обращения человеком своих внутренних агрессивных сил на самого себя. В его основе лежит потребность в наказании. Мазохист нуждается в своем окружении и в садизме с его стороны. Возникает впечатление, что он приписывает своему окружению всю ту агрессивную силу, которую сам он никогда не выражает из-за глубокого и сильного страха.

Отличие эрогенного мазохизма от морального состоит в том, что целью такого человека является получение эротического удовлетворения.

Северин, герой романа Леопольда фон Захер-Мазоха, «дрессирует Ванду для того, чтобы она дрессировала его самого», заставляя ее играть жестокую Венеру в мехах.

*Nacht S. Le masochisme. Paris: Denoel, 1938.*

Об эрогенном мазохизме можно было бы упрощенно сказать, что это удовольствие от страданий. Однако в его основе более тонкий механизм: его целью является эротическое удовлетворение, которое достигается посредством поиска страданий. Боль придает мизансцене (то есть сценарию) завершенность, а зависимость и унижение со стороны мучителя делают ее более пикантной. В этой постановке важную роль играет ожидание, возбуждающее больше, чем само действие, и окрашенное страхом.

Мазохист проигрывает детскую травму, оставаясь в прежней роли жертвы, в отличие от садиста, который проигрывает ту же сцену, становясь на место победителя.

Мазохист зачарован теми отношениями насилия и подчинения, которые он поддерживает со своим палачом, и его эротическое удовольствие обусловлено отношением доминирования-подчинения, которое он все время пытается воспроизвести.

Современник Фрейда психоаналитик Саша Нахт, среди клиентов которого были несколько эрогенных мазохистов, утверждал, что они стремятся к состоянию тревожного ожидания и страха страдания.

Вопреки видимости, мазохист остается активным: вместо того, чтобы страдать от тревоги, он сам подставляет себя страданию, а стремясь избежать страха унижения, он сам их и провоцирует. Все эти поиски являются осознанными. Те же самые действия мазохист повторит и на сеансе со своим психотерапевтом, который может ощутить или чувство гнева, или желание унижить своего клиента, как будто кто-то им в это время манипулирует.

Жан-Поль — из тех, кого называют «подчиненными». После работы он целые вечера проводит в Интернете в поисках своей властительницы. На терапию его привели профессиональные проблемы. Случается, что он иногда рассказывает и о своей сексуальной жизни, но у него никогда не возникает

желания изменить ее. Он очень и даже слишком мягкий мужчина с внимательным и ждущим взглядом. Но он всегда начинает злиться уже через двадцать минут после начала сеанса.

Когда я говорю ему об этом, то он улыбается, словно эта ситуация ему приятна.

О формировании мазохистского поведения мы можем узнать из художественной литературы. Жан-Жак Руссо в «Исповеди» рассказывает о переживаниях ребенка, которого наказывает гувернантка:

«Мои ощущения боли и стыда были пропитаны той чувственностью, которая вызывала у меня скорее возбуждение, чем страх снова испытать их от той же самой руки [...] Кто бы мог подумать, что наказания, которые я, будучи ребенком, испытал от руки тридцатилетней девственницы, на всю жизнь сформируют мои вкусы, желания, чувства и меня самого в направлении, совершенно противоречащем обычному».

Как мы уже отмечали, человек, страдающий от мазохизма, сам никогда не заговорит об этом первым.

Брюно пришел ко мне на консультацию по поводу депрессии после болезненного расставания с женщиной. Но он заговорил о своей сексуальности и о своем мазохистском поведении лишь спустя несколько месяцев после начала терапии. Только тогда он признался мне, что это стало основной причиной ухода его подруги. Сначала она принимала весь этот театр, но по мере того, как Брюно стал требовать все больше и больше, начала чувствовать себя так, словно ее поймали в ловушку. «Она говорила мне, что я превратился в бездонную бочку!»

Сначала мы вместе долго исследовали его способность выбирать: хочет ли он изменить свое поведение или нет и какую жизнь он выбирает?

И только когда он заявил, что у него появилось желание измениться, мы приступили к исследованию всех пяти критериев, определяющих поведение парафила. Тема обрыва контакта оказалась для него самой важной. Брюно признал, что жена была нужна ему для его мазохистских постановок, во время которых у него не было с ней контакта. Он пользовался ею, как и остальным своим окружением, лишь как средством воплощения своих сценариев.

Кроме того, нас заинтересовал его разработанный до мелочей жесткий сценарий. Создавая с клиентом сценарии, которые не будут реализованы и останутся лишь фантазией, терапевт расширяет воображаемый мир его фантазий как противовес их обязательной реализации. Но тогда клиент рискует замкнуться в своих фантазиях, найдя в них убежище от реального контакта. Поэтому нам придется восстанавливать челночное движение между миром фантазий и реальным контактом.

Мазохист фиксируется на оси «доминирование-подчинение». Это означает, что он способен представить себе только такие отношения, в которых людей связывают власть, доминирование или подчинение, где сам он занимает «полюс подчинения». В данном случае нам важно восстановить движение на всей этой оси, исследуя противоположный полюс и экспериментируя с тем, что произойдет, если клиент-мазохист начнет доминировать. Таким образом мы опять вводим в нашу терапию идею необходимости совершить выбор как альтернативу тюрьмы, в которую заключил себя мазохист.

Сейчас мы используем широко применяемую в гештальт-подходе концепцию полярностей: любой черте нашего характера противостоит темная зона, которую мы избегаем и которую можно было бы назвать ее «противоположной чертой». Узнав о ее существовании, мы прежде всего стараемся от нее избавиться. Но приняв ее, мы можем обогатить свою личность. Возможно, что «мякотелый» человек избегает пугающей его противоположной грани своего характера, в которой, однако,

содержится много энергии. Контакт с волей к власти может вызвать у мазохиста творческий взрыв.

Американский гештальтист Джозеф Зинкер\* определяет невротика как человека, который неспособен путешествовать меж двух противоположных полюсов и жизнь которого стереотипна.

Только когда я в качестве эксперимента предложила Жан-Полю доминировать надо мной, он стал замечать, что, занимая позицию мазохиста, он тем самым обладал надо мной властью и манипулировал мной по своей воле. Он был очень удивлен своими выводами, так как считал, что сам в первую очередь страдает от своей пассивности...

Если у человека не нарушена способность к перемещению по оси власти, то мы можем коснуться с ним другой темы, а именно, как оставить ось доминирования-подчинения. Мазохисту сложно представить себе отношения, которые не основаны на подчинении или доминировании, но мысль о таких отношениях станет первой брешью в крепких бастионах парафилии.

### Садомазохизм

Поговорив о различных парафилиях и, в частности, об эрогенном мазохизме, давайте разберемся в явлении, обозначаемом термином «садомазохизм», который встречается как в литературе, так и в обыденном языке.

Это особые отношения двух людей, построенных по определенным правилам, которые определяются интеракциями доминирующего и доминируемого при условии их взаимного

*Zinker J. Se creer par la Gestalt. Montreal: Editions de l'homme, 1981.*

согласия на такие отношения. Обычно партнеры договариваются о рамках, определяющих степень участия каждого из них в таких отношениях; эти рамки позволяют остановиться, если они того пожелают. Как правило, для этого выбирается какое-то ритуальное слово, например «стоп», которое любой из них может произнести без всяких объяснений со своей стороны. Эта практика напоминает ролевую игру, перед началом которой партнеры выбирают себе полюс доминирования или подчинения и договариваются о ее правилах.

Информацию по этой теме можно найти в книге покойного пастора Дусе\*, который помогал представителям сексуальных меньшинств. Кроме того, несколько лет назад было опубликовано очень хорошее социологическое исследование\*\* садомазохизма на пересечении сексуальности, эротики, эмоций и властных игр. Эти работы помогут терапевтам отказаться от клише, существующих во взглядах на эти практики, научиться отличать их от патологического поведения и с уважением относиться к таким клиентам.

Сопровождая тех, кто занимается экстремальными формами сексуальных практик, психотерапевт не должен путать эти практики с парафилиями, то есть с мазохизмом и садизмом.

Садомазохизм отличается от парафилии прежде всего тем, что партнеры признают рамки и правила игры, а парафил никогда не играет. Кроме того, в случае садомазохизма каждый партнер — это субъект и они оба решают заниматься этой практикой; а в случае парафилии один человек всегда является объектом. И наконец, сначала они обсуждают и договариваются и только потом проигрывают свои желания, а в случае парафилии один человек насильно заставляет другого выполнять свои желания.

*Douce J.* Le sadomasochisme en question. Paris: Lumiere et justice, 1989.

*Poutrain V.* Sexe et pouvoir, enquete sur le sadomasochisme. Paris: Belin, 2003.

Эти различия оказали ценную помощь Франсуа, который, осознав свои ритуалы, решил, что становится извращенцем. Ему помогло представление о игре и ее правилах; он стал пользоваться им при выборе партнеров для своих экспериментов.

Садомазохистские практики при условии соблюдения правил игры и отсутствия злоупотребления властью могут использоваться партнерами для игрового исследования властных отношений внутри пары. Это исследование поможет им жить иначе.

Жиль и Бландин живут вместе и уже несколько лет практикуют садомазохизм. Они относятся к этой практике как к игре, в которой участвуют только они вдвоем. Они признались, что эти игры оздоровили их повседневную жизнь, предоставив им возможность играть с тем, что могло бы стать предметом взаимных упреков и обид.

Так же, как и в случае всех остальных маргинальных сексуальных практик, в обязанности психотерапевта входят поиск необходимой информации по данному вопросу и внимательное отношение к собственным чувствам и мыслям, что позволит не влиять своими реакциями или фантазиями на ход терапии. Убедившись, что поведение клиента «добровольно, основано на согласии с другим человеком и исключает его эксплуатацию», то есть соответствует определению сексуальной нормы из главы 1, психотерапевт может приступить к сопровождению своего клиента с целью поиска смысла и развития его сексуальности.

## Глава 9

# СЕКСУАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ПОЛОВАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ

Люди часто смешивают вопросы половой идентичности («Я мужчина или я женщина?») и вопросы сексуальной ориентации («Кто меня больше привлекает: представители моего пола или противоположного?»).

Эта ошибка в какой-то мере является порождением нашего общества, которое все еще принимает гомосексуалистов за людей с проблемами половой идентичности, которые не ощущают себя полностью мужчиной или только женщиной. Некоторые фильмы и театральные пьесы лишь способствуют этой путанице; в этих откровенных фарсах с завидной регулярностью появляются мужчины-гомосексуалисты в образах «дурочек», «тетушек» или того, что американцы называют «drag queens», а женщины в них изображаются как «нудные тупицы» или «неудовлетворенные дамочки».

Такая же мешанина мне встретилась и в некоторых книгах по сексуальности... Понятно, что один и тот же человек может сомневаться как в своей половой идентичности, так и в своей сексуальной ориентации, однако не стоит обобщать!

Этим двум вопросам иногда сопутствует третий: «Признаю ли я себя гомосексуалистом?»

Рассмотрим подробнее все эти три темы, а также способы их психотерапевтического сопровождения.

Сексуальная ориентация:  
гомосексуализм, гетеросексуализм, бисексуализм

*Гомосексуализм*

В 1886 г. Р. фон Крафт-Эббинг\* включил гомосексуализм в разряд перверсий. З. Фрейд\*\* сделал большой шаг вперед, заявив, что гомосексуальность сама по себе не является патологией и что существует несколько типов сексуальности.

Во время Второй мировой войны осуществлялись крупные гонения на гомосексуалистов, 800 000 которых подверглись депортации в нацистские концлагеря.

В 1960-е гг. гомосексуализм все еще считается социальным бичом или болезнью, с которой необходимо бороться\*\*\*.

Проведя многочисленные исследования под давлением Американского движения в защиту прав гей-меньшинств, Психиатрическая ассоциация США в 1973 г. вычеркнула гомосексуализм из списка психических заболеваний.

Если в 1968 г. DSM-II определяет гомосексуальность как психическое заболевание и помещает его в разряд сексуальных отклонений, то уже в DSM-III, опубликованном в 1980 г., отмечается, что «сама по себе гомосексуальность не считается психическим заболеванием».

Всемирная организация здравоохранения признала этот факт совсем недавно — только в 1993 г.!

Начиная с 1994 г. в крупнейших городах США, Австралии и Европы в июле происходят демонстрации под названием «Gay Pride».

*Крафт-Эббинг Р.* Половая психопатия. М.: Республика, 1996.

*Фрейд З.* Очерки по теории сексуальности. М.: Астрель, 2004.

См. в Интернете исторический очерк Роже Франкара: <http://www.roger-francart.org/francart.htm>, а также документальный телефильм "Bleu, blanc, rose, 30 ans de la vie homosexuelle".

*Континуум «Гомосексуальность - гетеросексуальность»*

Гомосексуализм — это сексуальная склонность почти исключительно к лицам своего пола.

Это довольно простое определение, которое не учитывает некоторые нюансы, но нам его будет достаточно. Ведь наша цель состоит не в том, чтобы поделить всех людей на две изолированные группы, а в том, чтобы предложить каждому задуматься о своей сексуальной ориентации.

Эта работа включает несколько этапов. Прежде всего необходимо задать себе вопрос: считаю ли я себя внутренне гомосексуалистом? В данном случае мы затрагиваем вопрос гомосексуальной идентичности. Отметим, что ощущение своей идентичности не является прямым следствием поведения человека: некоторые люди совершают гомосексуальные действия, не считая себя при этом гомосексуалистами, а другие называют себя гомосексуалистами, хотя у них никогда не было сексуальных отношений с партнерами одного с ними пола.

О типично гомосексуальном поведении можно говорить только применительно к сексуальным отношениям. В остальных областях и у гомосексуалистов, и у гетеросексуалов наблюдаются самые разнообразные формы отношений и поведения. Однако гомосексуалисты часто становятся жертвами карикатурных представлений о себе, которые в большой мере поддерживаются нашим страхом перед собственными гомосексуальными тенденциями. Проявления такого отношения особо заметны у подростков, которые, возможно, сами ощущают гомосексуальные чувства, но очень их боятся. В средней школе можно часто услышать ругательства «пидарас» или, еще хуже, «мерзкий пидор»!

Второй вопрос, встающий перед человеком, который определяет себя как гомосексуалиста: «Могу ли я это как-то показать или лучше об этом сказать, и если да, то кому?» Здесь мы касаемся темы признания в своей гомосексуальности («coming out»). Это трудный этап, и некоторые его так и не преодолевают, опасаясь враждебного отношения своей семьи или окружения.

Однако было бы интересней не делить людей на две разные замкнутые группы, а рассматривать их в континууме сексуального поведения, предложенном А. Кинси\*. Этот континуум начинается от исключительной гетеросексуальности и заканчивается исключительной гомосексуальностью, включая следующие этапы:

0. Исключительная гетеросексуальность.
1. Эпизодическая гомосексуальность.
2. Преобладающая гомосексуальность.
3. Бисексуальность.
4. Преобладающая гетеросексуальность.
5. Эпизодическая гетеросексуальность.
6. Исключительная гомосексуальность.

Разрабатывая эту шкалу, Кинси основывался исключительно на факторе поведения: например, он называет бисексуалом того, кто хотя бы раз испытал оргазм с представителями обоих полов. Он совершенно не учитывает желания и возбуждения в отношении к людям того или иного пола. Возможно, в этом состоит ограниченность данной схемы. Тем не менее такой континуум может оказаться полезным для того, чтобы отказать от ограниченных взглядов на эту тему, очень распространенных и в наше время, хотя Фрейд еще в начале XX века утверждал, что изначально любой человек — бисексуал и полиморфный извращенец...

Эту схему можно представить в виде графика (рис. 5). На оси ординат расположен «гомоэротизм», который может быть

А. Кинси (Kinsey) — американский сексолог 1940-х гг. — основатель статистической сексологии и автор фундаментальных работ о реальных формах сексуального поведения у мужчин (1948) и женщин (1953). Автор книги *Sexual Behaviour in the Human Male*. Philadelphia: Saunders, 1948.

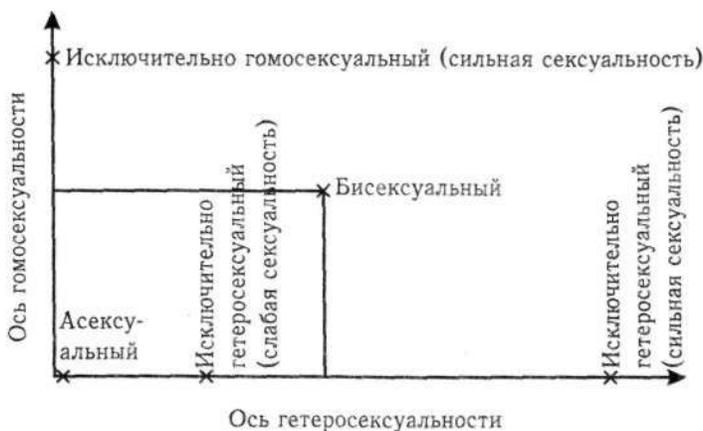


Рис 5. Гомосексуальность и гетеросексуальность

сильным или слабым, а на оси абсцисс — «гетероэротизм», также изменяющийся от сильного к. слабому. Этот график дает нам возможность уйти от линейных представлений о гомо- и гетеросексуальности. Мы одновременно можем быть и сильно гомосексуальны и сильно гетеросексуальны, или выраженными гомосексуалами без всякой склонности к гетеросексуальности, мы также можем не обладать выраженной склонностью ни к гомосексуальности, ни к гетеросексуальности, это будет означать, что у нас неразвитая сексуальность и т. д.

### Гомофобия

На этот раз речь пойдет не о том, что может привлекать, а о том, что отталкивает. Гомофобия — это неприятие гомосексуальности, в основе которого лежит страх самому стать гомосексуалистом. Это явление часто зависит от специфики культуры, но оно встречается как у гетеросексуалов, так и у гомосексуалистов.

Гетеросексуалу гомофобия может быть нужна для того, чтобы ощущать себя нормальным человеком с правильной сексу-

альной ориентацией. Она может помочь ему скрыть свои гомосексуальные склонности, ведь свои желания нам намного проще проецировать на окружающих.

Несколько иначе проявляется гомофобия у гомосексуалистов. Это может быть страх собственных желаний, трудности с проявлением любовных чувств, низкая самооценка и часто возникающий стыд...

Терапевтам, которые работают с гомосексуалистами, обязательно следует задуматься о собственной гомофобии и о ее возможных проявлениях, например, в выражениях типа: «Если у него есть такая психическая проблема, то он — гомосексуалист!»

Марина Кастанеда\* дает гомосексуалистам, которые ищут терапевта, следующий совет: «Если ваш терапевт говорит, что он работает с гомосексуалистами так, словно они нормальные люди, то срочно меняйте своего терапевта!»

Ведь в словах «словно они нормальные» содержится обвинение в адрес аномального и неконгруэнтное отношение, проявляющееся в выражении «так, словно». Хорошенькое начало терапевтических отношений! К счастью, есть много таких терапевтов, которые прошли путь, необходимый для того, чтобы отказаться от груза подобных предрассудков.

### *Поиск причин*

В специальной литературе можно обнаружить различные гипотезы о причинах гомосексуализма: биологические, культуральные, социальные, личностные. Их очень много, все они противоречат одна другой, и нас они по-настоящему не интересуют. Гештальт-психотерапевты ориентируют своих клиентов не на поиск причин, а на исследование того, как они переживают свою сексуальность и с какими проблемами сталкиваются.

*Castaneda M. Comprendre l'homosexualite. Paris: Laffont, 1999.*

С теми клиентами, которые начинают задумываться о причинах своей гомосексуальности, мы исследуем смысл и значение их сомнений: они сами ощущают себя ненормальными или подобные гипотезы высказываются их окружением? И какая им польза от того, что они найдут причину своей гомосексуальности?

У такого исследования есть одно преимущество: может, оно и не даст им ответов на вопросы, однако научит их говорить о своей сексуальной ориентации и поможет присвоить ее.

### *Эго-дистония и эго-синтония*

Понятия эго-синтонии и эго-дистонии представляют особый интерес для сопровождения клиентов с проблемами сексуальной ориентации.

Гомосексуализм эго-синтоничен в том случае, если он согласуется с «эго» данного человека, то есть если этот человек не ощущает неловкости от того, что он гомосексуалист, не испытывает дискомфорта и не собирается ничего пересматривать или менять. Гомосексуализм эго-дистоничен, если он нарушает «эго» данного человека, если человеку не по себе от того, что он не понимает, правильная ли у него ориентация, если он мучается и страдает от этого.

Когда к нам на терапию приходит гомосексуалист, то именно этот вопрос мы задаем себе в первую очередь. Если этот человек не страдает от своей гомосексуальности, то она не станет основной фигурой в нашей работе. Тогда этот человек, как и любой другой, может исследовать свои сексуальные затруднения, проблемы в отношениях с партнером и т. д. Вот несколько примеров работы с эго-синтоничными гомосексуалистами:

Дениза пришла на терапию на поворотном этапе своей жизни; она недавно ушла от своей подруги и теперь хочет подвести итоги. Она не страдает от своей гомосексуальности, а

на передний план у нее скорее выступают трудности с новыми отношениями, страх потеряться и быть поглощенной другим человеком. Такой вопрос может себе задать любой, кто пережил разрыв отношений.

Гомосексуальная ориентация Денизы не стала темой нашей работы. Лишь однажды она упомянула о своей гомосексуальности, не подвергая ее при этом сомнению, в связи с тем, что у нее нет детей и она тяжело это переживает.

В терапевтическом сопровождении этой женщины следует избегать двух подводных камней: во-первых, стремления принять ее гомосексуальность за основную фигуру нашей работы и во-вторых, упрощенного взгляда на гомосексуальную пару как на гетеросексуальную, который не позволяет увидеть особенности и отличия такой пары.

Бертран не подвергает сомнению свою гомосексуальность, но ощущает необходимость скрывать ее от своих коллег по работе, которых он считает ретроgrадами. Сам он работает в отделе кадров. В настоящий момент он очень одинок; у него мало друзей, и кроме того, он порвал отношения со своим партнером.

Бертран не знает, как встретиться с другим человеком, потому что он не хочет афишировать свою гомосексуальность.

Как и в предыдущем случае, объектом психотерапевтической работы была не гомосексуальность клиента, а трудности ее социального проявления; частично эти сложности порождаются им самим, а частично — репрессивным отношением его окружения.

Если же человек не в ладу со своей сексуальной ориентацией, то гомосексуальность станет основной фигурой психотерапевтической работы, которая затронет такие вопросы, как давление общества, опасность открыть свою гомосексуальность социуму и семье, или, что еще более важно, сомнения в своей гомосексуальности.

Такая работа может привести к еще большей уверенности в своей гомосексуальности или, наоборот, к смене сексуальной ориентации.

Мирей пришла ко мне на консультацию, потому что «ей все опротивело»; у нее слишком сложные любовные отношения.

Вскоре она рассказала мне, что влюблена в женщину, но ее подруга хочет разорвать их отношения. На первом этапе своей терапии Мирей пережила глубокий траур по этим отношениям и по собственному самоуничужительному жизненному сценарию: «Мне отказывают, потому что я злая, и поэтому я себя ненавижу».

После двух лет терапии Мирей смогла по-иному взглянуть на свою жизнь и спросить себя: «Что же я сейчас хочу сделать со своей жизнью? Хочется ли мне жить одной или пришло время открыться для новых отношений?»

И я подхватываю ее слова: «С женщиной?..»

Взглянув на меня, она отвечает: «Не знаю... После всего, что я пережила...»

Следующая фаза терапии связана с уточнением ориентации ее желания. Она решает начать встречаться с мужчинами, но несколько неудачных попыток убеждают ее в своей гомосексуальности.

Этот непростой выбор сопровождается страданиями: сначала она переживает одиночество, так как в данный момент у нее нет сексуальных отношений и она не знает, как встретить другого человека; наконец она встречает женщину. Их отношения длятся несколько месяцев, в течение которых она сталкивается с новой сложностью: как открыться семье и на работе? Она сталкивается с сильным социальным давлением, которое все еще окружает гомосексуалистов, и Мирей тем более сильно ощущает это давление, что испытывает сильную привязанность к своей семье.

Подобную сексуально-ориентационную работу следовало бы провести с теми гетеросексуалами, которые в действительности еще не выбрали свою ориентацию и продолжают придерживаться эго-дистонической гетеросексуальности, потому что так проще и того требуют традиции... В нашем обществе человеку не так легко принять и утвердить свою гомосексуальность несмотря на то, что за последние годы существующие табу в этой области претерпели определенную эволюцию.

### *Гомосексуальная идентичность*

В начале главы мы уже упомянули о гомосексуальной идентичности, означающей способность заявить о своей ориентации и полноценно прожить ее. Такая убежденная позиция может возникнуть только во взрослом возрасте, хотя опыт подобной ориентации появляется намного раньше. Гомосексуальная идентичность складывается на протяжении всей человеческой жизни; она означает, что человек находится в ладу со своими желаниями, чувствами и поступками и признает себя гомосексуалистом. Внутри гомосексуальной личности постоянно происходит творческое приспособление к своей идентичности; это не статическое состояние, а процесс. Недостаточно самому признать себя гомосексуалистом, необходимо также признание или отвержение окружающих; все это способно усилить идентичность или ослабить ее. В глазах общества каждый человек выглядит гетеросексуалом, пока он не проявит свою обратную сторону, что непросто сделать и пережить...

Идентичность и ориентация станут более отчетливыми только с осознанием человеком своего пола (мужского или женского), что происходит в первые годы жизни. За этим следуют несколько различных по своему содержанию этапов: от первичного осознания своей гомосексуальности до ее полноценного проживания, в промежутке между которыми располагается этап принятия своей гомосексуальности.

### {ендерная идентичность

Тендерная идентичность — это вопрос о том, согласуется ли мой биологический пол с тем, что я ощущаю внутри себя, или нет. Нередко люди начинают задавать его себе вследствие гормонального дисбаланса или физических проблем. Часто его задают себе подростки, и в некоторых случаях он является признаком начала более глубокого заболевания и даже психоза.

Проблемы половой идентичности встречаются у самых разных людей, которых было бы неправильно считать глубокими психотиками, как это делают авторы ряда работ.

Случай с Дидье служит опровержением такого мнения.

Дидье 18 лет, и он в течение полугода ходит ко мне на терапию. Дела у него не ладятся: он одинок и не успевает в школе. Первые полгода его терапии посвящены исследованию того, как он хочет жить: он собирается отделиться от своей матери, у которой множество собственных представлений о том, как ему надо жить. Со мной он ведет себя довольно сдержанно и часто уходит в мечтания. Я вижу, что он о чем-то навязчиво думает и недоговаривает.

Но однажды, набравшись храбрости, он говорит мне, что его врач считает, что у него женственное тело, и это замечание его встревожило.

Для меня его заявление было полной неожиданностью, и я прошу его рассказать об этом побольше, интуитивно чувствуя, что за этим скрываются все его недосказанности. Дидье успокоился, увидев мой интерес, и принялся очень подробно рассказывать о своей тревоге, связанной с сексуальной идентичностью. И тогда я узнаю, что он перестал разговаривать со своими одноклассниками и на больших переменах, оставшись один, принимается рисовать себя в виде женщины.

Мне понятно, что такое поведение может означать просто трудности конца подросткового периода или быть признаком

начинающейся шизофрении, а также быть связанным с реальными гормональными проблемами, которые действительно способны привести к феминизации этого юноши.

Параллельно с психотерапией я предлагаю ему проконсультроваться у врача-специалиста и пройти у него полное обследование\*.

Посещение специалиста принесло Дидье несомненную пользу: во-первых, он столкнулся с мужчиной, с которыми редко общался в повседневной жизни. Во-вторых, этот мужчина свободно разговаривал о сексуальности, эрекции, транссексуалах...

Врач назначил ему полное обследование и сообщил обо всех формальностях, которые придется соблюдать, если он решит исполнить свое желание.

Результаты анализа показали, что на гормональном уровне он был мужчиной, на функциональном уровне у него тоже все было в порядке (сам он не осмелился мне рассказать о своем страхе того, что у него не будет такой эякуляции, какая «должна быть на самом деле»).

Тем не менее его врач, предложив начать длительную процедуру смены пола, все-таки заставил его выбрать определенную позицию. И когда Дидье снова пришел на консультацию, то он заявил мне: «Все в порядке, я — мужчина и хочу им остаться».

Спустя несколько месяцев он познакомился с девушкой и выбрал будущую профессию; я смогла отбросить опасения по поводу начинающейся шизофрении.

По мнению Роберта Столлера", половая идентичность связана с двумя важными, но отличными друг от друга утверждениями. Для мужчин фраза, образующая глубинное ядро

Во Франции такое двухдневное обследование осуществляют около десяти больниц.

*Stoller R. (USA 1968). Recherches sur l'identite sexuelle. Paris: Gallimard, 1978.*

половой идентичности, звучит так: «Я — мужчина». К ней присоединяется уверенность в том, что «Я мужественен (вирилен)».

Легко заметить разницу в значениях выражений: «быть мужчиной» и «быть мужественным»: некоторые люди понимают, что они — мужчины, но не ощущают себя мужественными (как это случается со многими травести). Трансвестизм не связан с проблемой половой идентичности. Мужчина-травести в глубине души уверен, что он — мужчина, для него скорее непонятно утверждение «Я мужественен», поэтому, стремясь найти удовольствие, он использует другую фразу: «Я женственен» или «Я веду себя как женщина».

Дидье не ощущает себя мужественным, поэтому он начинает подвергать сомнению свое чувство того, что он — мужчина; однако в конце концов его сексуальная идентичность начала проявляться с большей отчетливостью.

Что касается транссексуалов, то они не стремятся к удовольствию, а постоянно заняты поисками своей идентичности. В большинстве случаев их вообще не интересуют сексуальные отношения.

Подобные поиски своей половой идентичности и впечатление того, что человек находится не в своем теле, причиняют огромные страдания, которые могут привести к хирургической смене пола.

Смене пола во Франции соответствует длительная процедура. Предоперационный период длится от пяти до семи лет и включает год работы с психологом и полное медицинское обследование, четыре года гормональной терапии, год на работу по изменению голоса и тела и, наконец, два года жизни и работы в своем новом поле, что позволит избежать проституции, которая раньше была для таких людей единственной возможностью заработать себе на жизнь.

Такая длительная процедура мешает необдуманной смене пола и позволяет преодолеть сопутствующие ей психологиче-

ские проблемы. Транссексуализм — довольно распространенное явление; во Франции насчитывается примерно тридцать тысяч транссексуалов, среди которых в четыре раза меньше женщин, пожелавших стать мужчинами, чем мужчин, захотевших стать женщинами\*. Во Франции оплата такой операции возмещается фондом социального страхования.

Изредка нам случается принимать на терапии транссексуалов до или после хирургической операции. Намного чаще к нам приходят клиенты с проблемами половой идентичности, не стремящиеся к хирургической смене пола. В этом случае роль психотерапевта состоит в сопровождении человека, который задается основными вопросами существования. Вместе с тем необходимо понимать пределы психотерапии и при необходимости обращаться к компетентным специалистам.

Исследования в области поддержки и сопровождения транссексуалов осуществляются ассоциацией «Gender», объединяющей врачей, юристов и психологов.

## Глава 10

### ИЗЛЕЧИМ ЛИ ИНЦЕСТ?

Терапевтический путь большинства тех, кто пережил инцест, включает ряд инвариантов, или обязательных стадий. Конечно, терапии каждого отдельного клиента присущ свой особый колорит, однако эти стадии (этапы) остаются главными ориентирами как для самого терапевта, так и для того, кого он сопровождает.

В терапии инцестов, завершившихся половым актом, мы выделяем пять основных этапов:

- 1) разрушение стены молчания;
- 2) выражение подавленных эмоций;
- 3) возмещение нанесенного ущерба;
- 4) перестройка отношений с другими людьми;
- 5) обретение удовлетворяющей сексуальности.

А теперь детально рассмотрим каждый из этих этапов.

#### Разрушение стены молчания

##### *Преодоление молчания и признание случившегося*

Фундаментальное значение имеет рассказ потерпевшего о случившемся. И пусть это скромное достижение (хотя и оно дается нелегко), но тем не менее такое свидетельство помогает человеку порвать с предписанием хранить молчание, исходящим от насильника или окружающих: «Это наши дела» или «Будешь говорить — с нами случится несчастье»...

Ингрид касается этой темы на сеансе индивидуальной терапии. Ей неловко говорить: ее взгляд уплывает вдаль и она замолкает посреди фразы, вздрагивая, когда я к ней обраща-

юсь, словно забыв, что я нахожусь с ней рядом. Постепенно ее тело становится напряженным, и когда я прошу ее обратить внимание на телесные проявления напряжения, она отвечает: «Я боюсь... наверное, я должна никому об этом не говорить».

Мы вместе проводим исследование интроекта «об этом не нужно говорить» и постепенно с большим трудом Ингрид начинает отделять себя от фразы, которую она решила приписать своему отцу.

Вслед за ее заявлением о том, что «теперь она может говорить», следует мой совет: для закрепления полученных изменений рассказать об этом на терапевтической группе, которую она начала посещать несколько месяцев назад.

Я побуждаю ее принять ответственность за свое решение рассказать об инцесте, но такая экзистенциальная данность, как ответственность, кажется Ингрид совершенно незнакомой; принятие ответственности за свой выбор — вот что станет путеводной нитью ее последующей терапевтической работы.

Этот эпизод из терапии Ингрид еще раз подчеркивает большое значение группы, которая играет здесь роль усилителя ее слов: «Раньше я не имела права говорить об этом, а теперь рассказываю сразу десяти человекам!» Группа может предстать для клиента той воображаемой семьей, которая наконец-то его слышит.

Иногда человек, несмотря на то что ему никто не запрещал говорить об инцесте, внушает себе, что говорить нельзя, потому что «он наверняка не хотел, чтобы я об этом рассказывал(а)». Работать с такими «ауто-интроектами» намного сложнее, поскольку сами они основываются на проекциях (я воображаю себе, что он не хочет, чтобы я говорила), а не на реально сказанных и услышанных фразах. Если человек действительно получил приказ, то, поняв его смысл, он может его отвергнуть и вернуть

отправителю (например: «Папа, ты приказал мне не говорить, но теперь меня это злит, для меня это невыносимо, и я больше не собираюсь молчать»); но если такой приказ — лишь плод воображения клиента, то ему будет намного труднее разозлиться... на кого-то, кто ничего не говорил и, соответственно, труднее отказаться от такого интроекта.

Иногда недосказанности преодолеваются за счет *реактивного образования\**; в этом случае человек начинает рассказывать о себе всем и повсюду, как это произошло с Беатрис:

Эта женщина на первой же встрече предьявляет мне рассказ о пережитом инцесте как свое удостоверение личности.

Ключевым моментом терапии Беатрис стала работа с функцией *personality*". Слово «инцест» стало ее «паролем»; ведь о себе ей было известно лишь то, что она — «женщина, пережившая инцест» и, по ее словам, я слушала ее краем уха и по настоящему этого не понимала...

Преодолев молчание, она ушла в противоположную полярность — в многословие, и захватила окружающее поле, как раньше захватили ее саму. Для нее я была чутким ухом, и мне нужно было жалеть ее и соглашаться со всем, что она говорит... пока она не осознает свои повторы; ведь теперь она решила, что в отношениях с ней я стану исполнять роль того объекта, которым когда-то была она сама.

Работа становится более сложной и деликатной в том случае, если клиент отказывается признать случившееся. Например, Мод отрицала сам факт происшедшего инцеста.

Реактивное образование проявляется в поведении, которое полностью противоречит тому, что человек ощущает в глубине самого себя.

Функция *personality* отвечает за вербальное представление субъекта о самом себе, за тот образ, в котором человек узнает самого себя. То есть это функция интегрирования всего жизненного опыта, лежащая в основании ощущения самости.

Эта тема всплывает для нее в тот момент, когда она резко отпрянула, увидев, что к ней устремился один из мужчин ее терапевтической группы. Я отмечаю этот факт и спрашиваю у нее, что происходит, добавляя при этом: «Наверное, тебе грозит какая-то опасность?»

Мод смутилась и бросила на меня растерянный взгляд; в этот момент она показалась мне ребенком, который пробудился от страшного сна. Она закричала: «Нет! Неправда! Этого не было!..»

Ее захватывают эмоционально окрашенные образы, в которых на первом этапе ее работы будет доминировать чувство страха.

**Итак, правда ли это? Была ли она действительно изнасилована или это фантазия? Но что значит этот вопрос для нас, психотерапевтов? Ведь задаваясь таким вопросом, мы тем самым оставляем феноменологическую позицию, которая открыта субъективно-личному человеческому опыту.**

**Настоящий вопрос состоит не в том, правда ли это или нет, а в том, «важно ли мне знать, в частности, по отношению к этому человеку (моему клиенту), правда это или нет?» Фокус внимания смещается: нас интересует не та Правда, которая остается уделом судей, а правда данного человека и то, как она объясняет его отношение к случившемуся. Мы вернемся к разговору об этом при обсуждении фазы возмещения нанесенного ущерба.**

**В процессе терапевтического сопровождения не стоит ни высказывать сомнений, которые могут стать разрушительными («Мой терапевт мне тоже не верит...»), ни усиливать впечатление реальности изнасилования, в том случае, если клиентка сомневается, было ли оно на самом деле. Вместо этого психотерапевт, используя силу внушения, может способствовать преобразованию фантазма в воспоминание\*.**

*Loftin E., Ketchain R. Le syndrome des faux souvenirs. Paris: Editions Exergue, 1997.*

Кроме того, признавая сам факт инцеста, клиенты могут отрицать серьезность происшедшего, как в случае с Фабьен, которая сказала мне: *«Да, это со мной случилось, но все это не так уж и страшно»*.

Эта фраза Фабьен показала мне всю сложность моего положения; ее утверждение о том, что «все это не так уж и страшно», заставило меня задуматься о моих собственных убеждениях. На чем же основана моя убежденность в том, что «это серьезно»? И для чего мне нужно, чтобы и она признала серьезность случившегося? Стоит ли специально беречь рану, цепляясь за внешнюю проблематику и отказываясь замечать личность этой женщины в целом; ведь она, как видимо, сумела обрести более или менее устойчивое равновесие...

Борис Сирюльник\* в своей статье в коллективном сборнике «Инцест» пишет о культуральной обусловленности наших чувств: так, все мы, за исключением де Сада, а в последующем лишь нескольких психологов и юристов, утверждаем, что инцест — это непременно что-то ужасное. И прежде чем окончательно решить, что Фабьен старается не замечать всей серьезности случившегося, я постаралась выслушать ее, помня о том, что на свете бывают и счастливые инцесты, хотя мне и сложно это представить.

На самом деле, уже после нескольких сеансов терапии Фабьен смогла придать настоящий смысл своей фразе «Это не так уж и страшно» и определить, что за ней скрывались не позитивные переживания, связанные с инцестом, а ее низкая самооценка: «В любом случае я ничего не стою».

*H'eritier F., Cyrulnik B., NaouriA. De l'inceste. Paris: Odile Jacob, 1994.*

Борис Сирюльник — французский этолог, занимающийся междисциплинарными исследованиями роли чувств и аффектов в формировании и трансформации субъекта, семьи и общества (*примеч. пер.*).

Прошло немало времени, прежде чем Фабьен смогла понять связь между своими жизненными трудностями и тем, что теперь она станет называть своей травмой.

### *Выход из нечувствительности*

Мари уже несколько месяцев посещает терапевтическую группу, где она всегда сидит особняком, сжавшись в углу. Остальные участники группы отмечают, что им с ней как-то неловко: она словно мраморная статуя, которая всегда безразлична и не реагирует, когда ее трогают.

Однажды, увидев ее сидящей в застывшей позе, я предлагаю ей описать свое тело. Она начинает говорить о нем, как о постороннем объекте, будто о засохшем дереве.

Мари начала выходить из состояния анестезии только тогда, когда я предложила ей исследовать противоположную полярность. Вот как она ее определила: «Если я перестану быть мертвым деревом, то окажусь ревущим животным».

Для того чтобы начать что-то чувствовать, ей потребовалась большая поддержка с моей стороны, так как ее первые ощущения были связаны с переживанием боли.

### Выражение подавленных эмоций

#### *Испуг, отвращение, гнев по отношению к агрессору*

Множество сильных эмоций у таких клиентов оказываются заблокированными, и их пробуждение часто выглядит очень впечатляюще:

В начале семинара на тему «Работа с сексуальностью» его участникам было предложено изготовить предмет, символизирующий их сексуальность. Кристиана создает коллаж с большими пятнами кроваво-красного цвета. Внезапно, при

взгляде на эти пятна она ощущает сильное отвращение. У нее начинается длительный приступ тошноты. Наконец я вижу, что у нее сжались зубы и слегка напряглись челюсти. Я обращаю на это ее внимание, добавляя: «Может быть, с тобой происходит что-то, чего ты никогда не ощущала?» В ответ она кричит: «Негодяй! Ты не имел права делать это!»

Выражая эти чувства, она переходит из состояния «Я доведена до отвращения, мной манипулируют» в состояние «Я выражаю себя и проявляюсь, я — автор и исполнитель, то есть от болезненного переживания к самообладанию и действию, от подчинения к ответственности.

Переход от испуга и отвращения к гневу на насильника будет то и дело повторяться. Работа психотерапевта заключается в том, чтобы принять эти эмоции и помочь запустить этот процесс, подмечая, например, какие-то признаки, возможно указывающие на наличие гнева, и сообщая о них клиенту. Ему также необходимо принимать в расчет собственные эмоции или свою неспособность что-то почувствовать. Их следует учитывать, но не давать им захватывать при этом целиком все поле, а сосуществовать на нем вместе с другим человеком.

### *Гнев на окружающих*

Чаще всего он оказывается направлен на мать, которая ничего не видела или, что еще хуже, видела, но ничего не сказала или отвергла жалобы ребенка, взрастив в нем чувства изолированности и вины.

Этот этап сравним по своему значению с предыдущим, и он не всегда наступает в самом начале терапии.

Кристиана прошла первую часть терапии с психотерапевтом-мужчиной, но к этой теме она приступила уже со мной, заметив как-то в ходе разговора о наших отношениях, что я ее не защищаю и не верю ей, когда она рассказывает мне о

своих страхах и опасениях. Со своим первым терапевтом она долго исследовала свои эмоциональные реакции по отношению к человеку, совершившему насилие, — своему отцу. Во второй же части терапии, вместе со мной она смогла коснуться своей сильной обиды на мать. Самые травматические воспоминания Кристианы были связаны не с сексуальными контактами с отцом, а с тем моментом, когда она попыталась все рассказать своей матери, которая остановила ее, заговорив о совсем других вещах, так, словно ничего не произошло.

### *Исследование чувства вины*

#### **«Я сама не отвергла его домогательства»**

Мари винит себя в том, что не отказывалась от домогательств своего дяди. «Я приходила, когда он звал меня, хотя я не должна была этого делать, ведь я прекрасно знала, что он опять будет меня трогать».

На этом этапе работы я только напоминаю ей, как и в случае с Анни (из главы 5), что следовать закону — обязанность взрослого человека, а не восьмилетней девочки. Эта простая и понятная фраза производит эффект разорвавшейся бомбы. Ясно, что Мари, которая сама работает воспитательницей, все это понятно как специалисту, но ей не удается применить это к себе самой...

Первый этап в работе с Мари состоял в переходе от детского чувства вины к состоянию ее «невиновности» (о чем, словно хранительница закона, я заявила сначала сама, а потом это приняла и признала Мари): «Да, верно, я не могу брать на себя ответственность за то, что не сказала ему "нет"». На следующем этапе происходило принятие ответственности за себя как за взрослого: «Теперь я могу сказать "нет"». На дополнительном этапе, о котором еще пойдет речь, клиент сможет сказать «да», если ему это подходит.

### **«Я испытывала удовольствие»**

В этом случае чувство вины бывает еще сильнее и глубже и клиенту иногда недостаточно напоминания о законе и о тех, кто несет ответственность за его соблюдение.

Кристиана добавляет: «Мне это нравилось, а иногда я даже сама на это набивалась».

Она перестала винить себя, лишь заметив, что «набивалась на это», когда ощущала одиночество и потерянность; только так она могла добиться необходимого ей внимания. Она стала отличать собственную потребность в нежности и привязанности от сексуальных потребностей, которые испытывал ее отец, а не она сама.

### *Работа с чувством стыда*

#### **«Я отвратительная и грязная, я плохая, и мне стыдно»**

Если чувство вины вызвано реальными действиями и поступками, то стыд связан с внутренним опытом человека, который может стыдиться того, что «он такой и ему от этого стыдно». Чувство стыда переживается в присутствии и под взглядом (иногда воображаемым) другого человека; его бывает трудно определить, обозначить и выразить.

Мари считает себя «помойным ведром» и добавляет с гримасой отвращения на лице: «Я сама себе отвратительна, мне стыдно, что я такая».

Когда ей удается сказать: «Я сама себе отвратительна», то это означает, что болезненное переживание еще остается, но этап испуга и отвращения уже преодолен, и Мари уже не столь сильно охвачена тем, что вызывает у нее тошноту. Из последовавших фраз понемногу становится ясно, что окружение все больше и больше приобретает для нее черты действительности: «Отвратительна не только я, но и он: его на-

пряженный член, те странные взгляды, которые он на меня бросает».

Чтобы обрести собственное достоинство, Мари придется проделать большую работу, в завершении которой она скажет: «Теперь уже мне не страшно взглянуть тебе в лицо и разговаривать с тобой без всякого стыда».

В последней главе мы вернемся к вопросам стыда и вины — чувств, которые возникают не только в связи с инцестом.

### Реальное и/или символическое возмещение ущерба

Требование возместить причиненный ущерб — необходимый этап в терапии любого человека, перенесшего инцест. В какой-то момент такому человеку необходимо осуществить реальные или символические действия для того, чтобы взять в свои руки собственное излечение или, скорее, заживление своих ран.

В данном случае следует тщательно исследовать, хочет ли клиент остаться на символическом уровне или перейти в реальное измерение. Не психотерапевту решать, что лучше поможет клиенту возместить нанесенный ущерб; его задача состоит в том, чтобы помочь человеку самому сделать свой выбор, осознавая при этом его возможные последствия.

Возьмем один пример: часто можно слышать, что заявление об инцесте в органы правосудия необходимо для выздоровления пострадавшего. У нас несколько иная позиция, и мы не столь склонны к обобщениям. Очевидно, что обращение к правосудию подчеркивает законность страдания тех, кто перенес инцест; вместе с тем происходит обличение виновного, что имеет большое значение для тех пострадавших, которым было приказано молчать или чьи жалобы были отвергнуты окружающими. Однако необходимо также учитывать все возможные последствия в каждом из конкретных случаев; разрушенная семья, арест виновного, судебное разбирательство

могут оказаться для некоторых людей новыми, не менее болезненными травмами.

Жаклин, Карин и Кристиана выбрали реальные действия.

Жаклин написала своему отцу и теперь дожидается его ответа. Она надеется с ним встретиться.

Она уже 15 лет не видела своего отца, и, прежде чем принять решение написать ему, она долго обсуждала со мной эту встречу, воображала ее, проигрывала ее в своем воображении и рассматривала все возможные трудности. Наконец она решила, что, несмотря на трудности, она хочет с ним встретиться и готова к тому, что, возможно, он так ей ничего и не скажет.

Карин, которой 25 лет, решила подать иск в суд. Она еще может добиться обвинительного приговора (закон от июля 1989 г. предусматривает срок давности для исков по изнасилованию равным десяти годам с момента наступления совершеннолетия потерпевшего; для иска по поводу развратных действий, которые считаются мелким правонарушением, а не преступлением, срок давности равен трем годам с момента совершения противоправного действия)\*.

Мы рассмотрели с ней все этапы судебного разбирательства, начиная с подачи иска, сам судебный процесс, возможное решение суда об отсутствии состава преступления, отношение к ней других членов семьи, которые могут ее отвергнуть, арест ее отца, реакция общественного мнения их города. Мы рассмотрели и другие способы возмещения нанесенного ущерба, но она сказала мне, что ей нужно услышать решение Правосудия.

Впоследствии мы постарались оказать Карин всевозможную поддержку, понимая, что у нее впереди трудный путь.

Судебные процедуры и сроки давности для исков описаны в следующей книге: *Amblard F. Panser impensable. Editions Jouvence, 2003.*

А Кристиана, записав свою историю в форме литературного произведения, послала ее своей матери, предварительно исследовав все возможные последствия своего поступка. Она не хочет никаких столкновений с отцом, но ей нужно знать, известно ли что-то ее матери или нет. Ее мать ответила ей только то, что она ничего не поняла из ее письма, воспроизведя тот же механизм избегания, который использовала на протяжении всего детства Кристианы... Такой ответ непросто переварить, но это позволило Кристиане, выразившей сначала сильный гнев, прекратить ждать, что ее мать попросит у нее прощения.

Жаклин, Карин и Кристиана намереваются воплотить свои планы в реальные действия, поэтому их необходимо *подготовить*, предусмотреть все их последствия, а также возможность не выполнять их... чтобы не повторить исходный примитивный сценарий насильника: «Мне хочется, и я это делаю». В частности, Карине потребовалось много времени, чтобы перейти от импульсивной мести к обдуманному и ответственным поступкам.

В тот момент, когда человек сталкивается с реальностью, вновь возникает вопрос достоверности фактов. Но на этот раз он предстает совсем другим образом, ведь достоверность происшедшего будет изучаться в суде, а не психотерапевтом: человек выйдет из терапевтического пространства и столкнется с правосудием, допросами, поиском доказательств и свидетелей.

Возмещение ущерба может также произойти на символическом уровне — в ритуальной форме на индивидуальной или групповой терапии.

Мари пишет письмо своему дяде. Прочитав его участникам терапевтической группы, которую она посещает, она решает не отсылать его, так как в противном случае ей пришлось бы столкнуться со сложной для нее ситуацией. Она вручает

это письмо мне, а группа остается свидетелем ее решения; таким образом, Мари оставляет дверь открытой, не отказываясь от столкновения с ним, но не сейчас, а позже и только если это покажется ей необходимым.

Кати написала книгу, где в художественной форме повествует о пережитом инцесте. Она просит меня прочитать ее; я нахожу, что текст получился острым и впечатляющим и очень хорошо написан. Я предлагаю ей показать его другим, чтобы понять, хочет ли она его опубликовать.

Для Мари и Кати оказалось достаточно таких действий, чтобы означить свое восстановление от случившейся травмы, оставив болезненные переживания и обратившись к созиданию собственной жизни. Кати, приняв решение опубликовать и продать свою книгу, понимает всю важность своего поступка; из своего гонорара она отложила немного денег для подарка самой себе за собственное мужество...

## Перестройка отношений с другими людьми

### *Путаница*

Каково место каждого человека внутри своей семьи? Может ли девочка испытывать сексуальное желание? А отец? Что же он хочет, когда смотрит на меня таким взглядом?

Впервые я встретила с Даниэль на одной из терапевтических групп. Мне было сложно зацепиться за нее взглядом, у меня было такое впечатление, как будто между нами стояло стекло. Я решила рассказать ей о том, как мне трудно вступить с ней в отношения; у меня такое ощущение, как будто мне мешает запотевшее стекло... Этот образ заставляет ее откликнуться: «Да, я как в тумане, я не знаю, чего ты от меня хочешь, и не понимаю, как я сама к тебе отношусь». И вот она делает вывод: «Все это напоминает мою семью, где мне всегда было неуютно и тревожно».

Такая же путаница может проявляться и в сексуальной сфере. Что это: нежность и привязанность или сексуальное желание? Если мужчина меня ценит, то он захочет и сексуальных отношений...

Люди могут смешивать совершенно разные области: рассказывая о своей семье, человек может смешивать представление о положении каждого человека в семейной системе поколений с представлением о ролях, которые может исполнять каждый отдельный человек; поэтому девочки иногда оказываются в роли наперсниц своих матерей, выслушивая от них рассказы об их личной и сексуальной жизни.

В случае подобной путаницы слово терапевта может выполнить функцию якоря: напоминая в ходе своих интервенций о сеттинге, рамках психотерапии и правилах поведения ее участников, терапевт тем самым указывает на существование Закона, что совсем неочевидно для тех, кто пережил инцест.

Если в детстве у клиента не было других родственников, которые могли бы защитить и оградить его от взрослого кровосмесителя, то терапевт может символически принять на себя эту роль.

### *Срывы цикла контакта и цикла сексуальной реакции*

На этих страницах нам еще несколько раз доведется встретиться с Кристианой. Занимаясь в течение несколько лет индивидуальной и групповой психотерапией, она проработала большую часть аспектов данной проблематики.

На одном из индивидуальных сеансов Кристиана упомянула о том, что один из мужчин ее терапевтической группы кажется ей привлекательным, но сама она запуталась и не может сказать, что чувствует и чего хочет.

Я предлагаю ей определить, на каком этапе цикла сексу-

альной реакции (см. главу 2) она сейчас находится. На бумаге я рисую схему цикла.

Рисунок помогает Кристиане обнаружить, что она испытывала к Жану желание, но не стремилась к большему, а значит, этот цикл можно безболезненно прервать, что оказалось для нее настоящим откровением.

Она тут же проводит связь между тем, что произошло, и отношениями с отцом: «Для меня проблемой было не сексуальное желание моего отца, а его неспособность прервать этот цикл, когда он оказывался вместе со мной».

Сделав это важное замечание, Кристиана тем самым сказала, что допустила бы желание со стороны отца, если бы он был способен им управлять.

В сопровождении людей, переживших инцест, мы можем применять цикл, которым пользуются сексологи, с таким же успехом, как и цикл контакта гештальт-подхода.

### *Повторение*

Я опять возвращаюсь к Кристиане. Она завершает свою терапию, выполнив большую работу с переживаниями, связанными с инцестом. Она уже несколько месяцев ничего не говорит о нем. На этом этапе она опять начнет о нем говорить, но уже совсем по-иному, и это станет для меня подтверждением того, что он перестал быть для нее основной фигурой.

Кристиана выражает свой гнев на одного из своих университетских преподавателей, с которым ей недавно опять довелось встретиться. Раньше она ему очень доверяла и даже позволила сблизиться с ней. «Но он был так далек от меня, — рассказывает Кристиана, — мне не понравилось то, как он меня поцеловал».

— И ты ничего ему не сказала и ничего не сделала?

— Нет, ведь он сам должен был остановиться.

Потом она начинает понимать, что она могла бы остановить его, но вместо этого возложила на него всю ответственность.

Кристиана мгновенно проводит аналогию со своим отцом, но вспоминает о нем как об ориентире из своего прошлого: «Когда я была ребенком, мой отец должен был сам определить границы, но он этого не сделал, и теперь я проигрываю это со своим преподавателем, уже став совсем взрослой!»

Здесь центральной фигурой является уже не травма, а интроецированный способ отношений с другими людьми.

## Обретение удовлетворяющей сексуальности

Пережившие инцест люди подверглись действиям того, кто не сумел прервать цикл на переходе от желания к сексуальному акту. Ребенок, испытавший инцест, может начать обобщать, думая, что отношения со всеми другими людьми обязательно будут такими же. Примером тому — две следующие истории, в которых человек в своих актуальных сексуальных отношениях воспроизводит то, что идет из детства.

Валери с мужчинами можно определить одной фразой: «Если мне чего-то хочется, то я это беру». Ее жизнь — это сплошная вереница сексуальных связей, а всех своих партнеров она воспринимает как сексуальные объекты и бросает их без всяких объяснений. Исследуя эту тему, она вдруг замечает, что повторяет с мужчинами то, что с ней сделал ее отец и что в основе ее поведения лежит обостренная агрессивность в отношении ко всем мужчинам: «Им всем придется заплатить».

На одном из сеансов Мари, которая страдает вагинизмом, постепенно начинает понимать, что к ее отношениям с мужчинами применим следующий сценарий: «Уж если им этого

захочется, то они непременно воспользуются»; именно так и поступал с ней ее дядя. Я предлагаю ей прислушаться к тому, о чем ей сообщает ее болезненно сжатое влагалище. Ответ не заставил себя ждать: «Вы меня больше не получите». Вот уж действительно безошибочный ответный ход...

Для людей, переживших инцест, путь к удовлетворяющей их сексуальности может оказаться очень долгим, поскольку перенесенные травмы то и дело будут бередить сексуальную функцию таких клиентов.

Из всех возможных терапевтических стратегий самой интересной нам представляется та, что связана с понятием о здоровом прерывании цикла, чему клиент никогда не учился. Тем, кто приходит к нам на консультацию, мы часто повторяем, что сексуальный цикл может и даже должен быть прерван в случае родительно-детских отношений.

Способность прервать процесс, ведущий от желания к сексуальным отношениям, равносильна ответственности за свое тело и за свою сексуальность. И мы надеемся, что потом все это поможет человеку осознанно выбрать верный момент для завершения этого цикла.

### Перевернуть страницу

В этой главе мы коснемся деликатного момента, который можно определить следующей фразой Кристианы: *«Как мне теперь строить свою жизнь дальше?»*

Каким образом осуществленная работа с инцестом может обратиться в ресурс человека, а не оставаться до бесконечности фигурой переднего плана?

В этом параграфе мы коснемся обычных трудностей завершающего этапа терапии, однако особенности их проявления позволяют предположить, что травма будет способствовать их амплификации.

Психотерапевт должен постараться заметить предвестников наступающей развязки. Если таких признаков нет, то это может означать, что он увяз со своим клиентом в непрекращающемся повторении пройденного. Ведь своими интервенциями психотерапевт может подталкивать человека к бесконечной психотерапии, только «питая симптом», а не способствуя его устранению.

Иногда возникают затруднения иного характера: клиент или сам терапевт, стремясь слишком быстро перевернуть страницу, забывают о необходимости ассимиляции, усвоения результатов проделанной работы.

Те пять этапов, о которых мы только что рассказали, позволяют точнее понять, как проявляются эти два затруднения, указывая на недостатки в работе. Три первых этапа (разрушение стены молчания, выражение подавленных эмоций, возмещение нанесенного ущерба) связаны с работой с травмой. Два остальных (перестройка отношений с другими людьми, обретение удовлетворяющей сексуальности) касаются не самого инцеста, а его последствий. Начав работать с двумя последними темами, мы можем определить, пришло ли время развязки, по тому, насколько большое значение приписывается травме на самом сеансе.

### Жизнь в атмосфере инцеста

Еще большей деликатности и внимания требует от нас работа с теми, кто жил в атмосфере инцеста, который не завершил-ся половым актом. Все окутано неопределенностью: в отношении таких людей не было совершено явных противоправных действий, и они продолжают жить, испытывая растерянность, блуждая по жизни и теряясь в отношениях с другими людьми.

Иногда терапевтическая группа помогает им побороть эту двойственность: когда другие участники группы касаются своих травм, эти люди сравнивают их ситуации со своей и для них что-то проясняется: «У меня было не совсем так, но, в общем, сходство есть».

Жан, который посещает терапевтическую группу, слышит, с каким отвращением одна из ее участниц вспоминает взгляд, которым смотрел на нее отец прямо перед изнасилованием. Эта работа получилась очень эмоциональной, и во время обратной связи на нее откликнулись все участники группы.

Но Жан промолчал, оставаясь при этом очень серьезным. Услышав мой оклик, он резко вздрагивает... и неожиданно говорит: «Я не был изнасилован, но мне знакомо это отвращение».

Он начинает рассказывать о своей матери, о том, какими глазами она всегда на него смотрела, и постепенно отвращение охватывает его самого: ему становится все хуже, ведь он говорит, что любит свою мать и чувствует, что очень с ней близок, но откуда же тогда это отвращение?..

Взяв на себя роль матери, я начинаю потихоньку к нему приближаться. Лицо Жана искривилось, он колеблется и вдруг, резко меня оттолкнув, кричит: «Все, довольно! Я отлично понимаю твои уловки и не первый год их наблюдаю. Ты смотришь на меня материнским взглядом, но у меня такое впечатление, что ты все время мной пользуешься! Я — твоя игрушка!»

В его глазах сверкают молнии. Но когда я отступаю и замолкаю, его лицо становится совсем грустным. «Мне ужасно, когда ты уходишь; я совсем теряюсь... Отвращение, когда ты рядом, растерянность, когда тебя нет...»

Основная тема, с которой работает Жан, — его отношения с женщинами; он понимает, что сейчас в группе он воспроизводит то, что переживал в детстве. Ему не удастся вступить в контакт с женщинами из своей группы и перейти от полюса «растерянный ребенок» к полюсу «иди сюда, ты мне нужна». Он очень переживает, осознав, что ему знакомы лишь роли насильника или его жертвы.

Если мы обратимся к пяти этапам терапии инцестов с осуществленным половым актом, то два первых этапа нам при-

дется пропустить: клиенту не нужно ни о чем рассказывать, потому что ему нечего скрывать и он вообще-то сам не знает, что ему выражать: если гнев, то по какому поводу, а если отвлечение, то от какого реального действия?..

У самого человека лишь иногда возникает такое впечатление, что он почему-то оказался не на своем месте, не в своей семье-

Лириан — 30-летняя молчаливая женщина; со стороны кажется, что она живет «как в тумане». Несколько месяцев назад она начала посещать терапевтическую группу. Мне видно, что она всегда уступает свое место и соглашается со всем, что ей говорят, словно так и должно быть. Я решила осторожно указать ей на это. Мое замечание помогает ей задуматься о том, чего она хочет сама и как она позволяет другим поглощать себя.

Мы неоднократно возвращались к этой теме, и однажды, заметив, что «она ведь всегда так поступала», Лириан сообщила, что она всегда была наперсницей своей матери, которая рассказывала ей о своей сексуальной жизни и делилась с ней всеми трудностями своих отношений с мужем. Услышав возмущенные замечания некоторых участников своей группы, она поняла, что здесь было что-то не так и что ее мать отводила ей не то место. Лириан постепенно удалось выйти из тумана, в котором она раньше жила, и она научилась определять, как нарушаются ее границы.

Именно для таких клиентов особый интерес представляет работа в группе; ситуация группы будет способствовать появлению у них вопросов о том, какое место они занимают и какое место принадлежит им по праву. К тому же, участвуя в работе тех, кто подвергся насилию, либо тех, чьи границы были грубо нарушены, такие клиенты, может быть, заметят аналогии и начнут восстанавливать связь с собственной историей.

*А что находится на другом полюсе?*

В нашем разговоре об инцесте мы кратко рассмотрели вопрос о том, как родители нарушают границы своих детей. А теперь давайте перейдем на другой полюс и рассмотрим тот случай, когда ребенок не принимается своим отцом или матерью, а, наоборот, перед ним — пустота, когда отец не смотрит на дочь из стыда и страха того, что у него возникнет к ней желание. Многие отцы, опасаясь самой мысли об инцесте, так рано срывают цикл, что, не говоря уже о желании, они не осмеливаются проявить сексуального интереса к своей дочери и подавляют в себе любой признак нежности.

Мы говорим об отцовско-дочерних отношениях, ибо такие случаи встречаются чаще всего; есть очень мало свидетельств о сыновьях, оставшихся без внимания матери.

Границу не нарушали, к ней даже близко никто не подходил. У женщин, которые оказались в такой ситуации, возникает не путаница, а чувство пустоты и бесконечные вопросы о том, что такое женственность. Когда они были девочками, их отцы отказали им в здоровом и безопасном знакомстве с женственностью. Сколько есть таких женщин, которые в детстве безуспешно стремились поймать взгляд своего отца...

Понятно, что речь идет все о том же (хоть и в другой форме): сексуальное желание и как им управлять.

## Психотерапия людей, совершивших насилие

Некоторые терапевты (их совсем немного) специализируются на сопровождении насильников. Они принимают их в случае приговора, включающего статью о принудительной терапии, ибо редко какой насильник придет на терапию по собственной воле.

Такая работа далеко не проста, и нужно отдать должное тому, что делают эти профессионалы в своем стремлении ело-

мать замкнутый круг — ведь в большинстве случаев насильник в детстве сам пережил насилие.

Один из первых этапов состоит в том, чтобы, опираясь на чувство вины за совершенные акты насилия или домогательства, вместе разобраться в том, как наш клиент может возместить причиненный им ущерб. Признание им совершенного правонарушения и ущерба, нанесенного другому лицу, является обязательным предварительным условием для начала такой работы. Однако не все способны совершить такое признание.

Мне вспоминается господин Д., приговоренный к принудительному психотерапевтическому лечению. Он признавал, что совершил проступок, достойный наказания, и считал, что искупит вину тем, что будет ходить ко мне на терапию, расплачиваясь за нее, как за совершенное преступление. Тогда я предложила ему вместе подумать над тем, представляется ли такое возмещение ущерба справедливым не только ему, но и его жертве. На следующий сеанс он уже не пришел; это произошло, скорее всего, потому, что я предложила ему слишком неприятное сравнение.

Господин Д. чувствовал вину, но старался отделаться от этого чувства как можно быстрее, избегая тем самым несомненно более сложного поиска путей истинного возмещения причиненного им ущерба.

Другая ось такой терапии — работа с повторением действий. Это длительная, но очень важная работа. Чаще всего насильнику бывает знакома единственная модель отношений; это интрузивная модель с грубым нарушением чужих границ. Он будет постоянно стремиться к ее воспроизводству, не зная, что может поступать по-другому. У терапевта есть возможность опереться на те отношения, которые он пытается установить со своим клиентом, для того чтобы открыть ему иные возможности.

У насильников, и в особенности у тех, кто совершил особо жестокое насилие, сфера воображения развита очень слабо. У таких людей бессознательные влечения сразу переходят в действия, не подвергаясь никакой психической переработке.

Те же, кто совершал насилие, но не в жестокой форме (но можно ли говорить, что насилие может быть не жестоким?), все же умеют фантазировать, однако они смешивают фантазию с реальностью и не способны провести границу между собой и другими людьми (что хорошо для меня самого, то, несомненно, подойдет и другому).

Восстановление способности фантазировать при тщательном разделении фантазии и реальности (и восстановление фантазмов) в таком случае может стать долгосрочной рабочей стратегией.

Кроме того, в наш кабинет на прием могут прийти родители, которые совершили инцест, но не были за это осуждены. Терапевту следует подготовиться к такой возможности и тщательно обдумать варианты работы. Сам он оказывается в своеобразной ловушке: с одной стороны — французский закон, который позволяет нарушать профессиональную тайну в целях содействия правосудию, с другой стороны — его собственные обязательства в отношении клиента, которому он надеется помочь преодолеть проблемы, с третьей — его собственные переживания и сочувствие к пережившему насилие ребенку, которые, возможно, создадут трудности в работе с клиентом, совершившим насилие.

Здесь возможно только самостоятельное решение; все советы будут бесполезны, если мы не обратимся к своей этике и не постараемся ощутить, каким образом этот человек затрагивает нашу личность, возмущает или становится для нас невыносимым; мы должны постараться понять, сможем ли создать с ним терапевтический альянс, который необходим для терапевтического сопровождения клиента.

Чтобы дать согласие на терапевтическое сопровождение человека, совершившего насилие, мне необходимо, чтобы выполнялись два условия; первое касается лично его, а второе — меня самой. Прежде всего я спрашиваю у него, прекратил ли он свою кровосмесительную практику. Если нет, то я требую, чтобы он немедленно ее прекратил, так как я не способна помогать тому, кто продолжает заниматься детским насилием. В то же время я смогу работать с таким человеком только тогда, когда мне удастся понять, что он хотя бы чуть-чуть страдает, и проникнуться к нему состраданием. Но мне не всегда это удается... И это означает, что я не беру на психотерапию всех без разбору насильников.

## Глава 11

# СТЫД И ВИНА В СЕКСУАЛЬНОСТИ

В этой книге я уже несколько раз использовала такие слова, как «вина» и «стыд». Они обозначают глубоко связанные со сферой сексуальности чувства, которые хотя иногда и возникают одновременно, но тем не менее отличны друг от друга.

### Вина реальная и вина невротическая

Вина — это чувство, которое испытывает человек, думая о чем-то, что он совершил или чего не совершал, как о проступке, достойном порицания: Кристиана чувствует себя виноватой за то, что заходила в комнату к отцу; Поль чувствует себя виноватым за то, что унижал свою жену из-за того, что она не испытывала к нему желаний; Мартина чувствует себя виноватой за то, что не заметила инцестуальных действий своего мужа.

Виноватому человеку кажется, что он несет тяжкий груз. Но он, в отличие от того, кто испытывает стыд, может освободиться от чувства вины посредством самых разных действий: раскаяния, исповеди, он может принять наказание, возместить причиненный ущерб или «отдать вино обратно» тому, кто ее передал...

Субъект, говорящий о вине, говорит таким образом о проступке или правонарушении, а это значит, что референтом для него является сфера морального. Именно опираясь на понятие проступка и правонарушения, мы сможем выделить несколько типов вины.

Если есть объективный проступок, признанный таковым общепринятой моралью, то мы говорим о **реальной вине**. Человек обращает свой взор на себя самого, понимает, что совершил ошибку, и объективно он будет прав. Это здоровое чув-

ство вины, оно заставляет человека стремиться к возмещению причиненного ущерба, а именно, к переходу от внутреннего понимания того, что «Я виноват и сам себя порицаю за совершенный проступок» к реальным поступкам в отношении окружающих: «Я несу ответственность за причиненный ущерб и постараюсь найти способ, которым я могу его возместить».

Поль несколько месяцев назад стал ходить на терапию, чтобы разобраться в себе и в своих отношениях с женой.

На одном из сеансов он заявил мне: «Я сам разрушаю свою семью, и в этом только моя вина...», а потом рассказал о том, что произошло накануне: «Когда вчера моя жена отказала мне в сексуальных отношениях, сказав, что у нее нет никакого желания; я взорвался и крикнул ей: "А ты хочешь, чтобы я желал тебя, когда ты совсем опустилась и подурнела? Да от тебя сбежит любой мужчина!" И добавил, смущенно взглянув на меня: «Мне не по себе от этой фразы; конечно, она меня разозлила, и, вообще, она все время держит меня на расстоянии, но тем не менее я унизил ее и теперь чувствую себя виноватым».

Поль замолчал, сжался и ушел в себя.

Когда я попросила его назвать свою настоящую ошибку, то он ответил: «Я оскорбил свою жену». Я говорю ему, что он, конечно же, сорвался, и продолжаю: «Раз уж вы совершили ошибку, то готовы ли вы ее исправить?»

Поль удивлен, он расправляет плечи, понимая, что у него есть выбор: он может так и продолжать жить с мыслью о совершенной ошибке и о своей вине, а может подумать, как ее исправить, вновь вступив в контакт со своей женой.

Признание своего проступка и попытка исправить его позволяют вновь вступить в контакт с окружающей средой. Метафорой такой работы мог бы быть выход из непроницаемого пузыря: когда человек уходит в себя и не думает ни о чем,

кроме своего проступка, то он надежно защищен от всяческих столкновений с непроницаемой сферой вины, но в то же время он продолжает жить в ужасной изоляции и одиночестве. Прорвать эту непроницаемую сферу — дело непростое, но именно так открывается путь к контакту.

В области сексуальных отношений нам встретится и **невротическая вина**, в основании которой лежат не реальные события, а субъективная убежденность в том, что «это наверняка случилось из-за меня». Здесь речь идет не о реальном, а о воображаемом проступке.

Бывает, что реальная вина и вина невротическая смешиваются; посмотрим, как это происходит на примере случая с Кристианой, с которой мы уже встречались в главе об инцесте.

Рассказывая об инцесте со своим отцом, Кристиана сначала говорит, что все произошло по ее вине, потому что она «сама к нему приходила». Она ощущает вину, которую сама считает реальной, думая, что именно она совершила плохой поступок.

Когда я ей отвечаю, что «рамки отношений должен был установить твой отец — взрослый человек, а не четырнадцатилетняя девочка», то Кристиане удается избавиться от этой вины.

Но затем проявляется второй слой вины: «Я чувствую себя виноватой, потому что я при этом сама испытывала удовольствие». Теперь Кристиана испытывает невротическую вину: если она испытала удовольствие, то значит, все произошло по ее вине и она должна заплатить за это или, по меньшей мере, не жаловаться.

От этого чувства отделаться намного сложнее. Оно формируется еще в детстве, находя себе опору в переживании человеком собственной ничтожности. Впоследствии оно определит такую линию поведения, которую будет сложно заметить,

выделить и — особенно — изменить. Долго занимаясь исследованием своего чувства вины, Кристиана обнаружила те две фразы, на которых строится это чувство: «За удовольствие надо платить» и «Я достойна прощения, если только я страдаю».

Когда мы исследовали второй слой вины, Кристиана поняла, что она похожа на того скорпиона, что сам себя кусает... Она словно превратила себя в памятник чувству вины, застыв, как статуя, в позе, выражающей безысходность и фатальность.

В гештальт-подходе, который часто называют «терапией ответственностью», человеку предлагается перейти от ретрофлексивной позиции вины к позиции выбора. Вслед за Сартром мы можем заявить: «Что теперь я сделаю из того, что сделали из меня?» Такой переход от вины к ответственности, когда человек берет в свои руки управление собственной жизнью, является очень важным моментом. У Кристианы этот переход осуществился в тот день, когда она смогла заявить о своем праве на сексуальное удовольствие и поняла, что это право не возлагает на нее ответственность за инцест, совершенный ее отцом. Эта работа отразилась и на ее взрослой жизни; она смогла сказать своему любовнику о том, чего ей хочется в близких отношениях, и открыться удовольствию.

### Что такое стыд?

Стыд — явление другого порядка. Он связан не с поступками, а с самим человеком, ощущающим свою нарциссическую слабость, так как он был когда-то поражен в самую глубину своего существа. Если он захочет выразить свое состояние, то сделает это фразами, которые будут начинаться со слов: «Мне стыдно, что я — ...»

Стыд обычно опирается на унижения, пережитые в детстве; он складывается на основе чувства собственной неполноценности, ненависти к себе, подавленности, молчания о своих страданиях\*. Стыд приводит человека в тупик, где он остается совсем один под пристальным взглядом другого человека или общества, испытывая от этого желание провалиться сквозь землю и исчезнуть. Венсан де Гольжак считает, что стыд лежит на пересечении психической и социальной сфер: «Это социальная болезнь, которую невозможно лечить внутри самого общества, и поэтому она вызывает психические осложнения. И тогда это психическое страдание начинает искажать как бессознательное функционирование субъекта, так и его отношения с окружающим миром».

Сексуальность — это наиболее подходящая для развития стыда область; достаточно вспомнить, что еще совсем недавно половые органы назывались «срамными местами»!

У многих из нас сохранились те тяжелые воспоминания, которые способствовали формированию сексуального стыда.

Мне было очень стыдно, когда моя мать застала меня за мастурбацией...

Однажды, когда мне было 11 лет, на приеме у врача меня заставили раздеться в присутствии чужих людей; от стыда я был готов провалиться сквозь землю...

Когда я была подростком, мой дядя смеялся над тем, что у меня маленькая грудь...

Мне стыдно того, что ко мне приставал один из моих близких родственников...

Стыд может возникать и на основе актуальных событий или действий, если мы полагаем, что не соответствуем ценностям и нормам, принятым в нашем социальном окружении:

*de Gaulejac V. Les sources de la honte. Paris: Desclee de Brouwer, 1996.*

Мне стыдно, что я не могу испытать оргазм...

Мне стыдно, что у меня случается эрекция на людях...

Я стыжусь своей склонности к таким сексуальным практикам, которые признаны ненормативными...

Кроме того, стыд может носить глобальный характер и не быть связанным с определенными событиями или действиями:

Я стыжусь своего тела...

Мне стыдно, что я гомосексуалист...

В каждом из этих случаев можно обнаружить давнее либо совсем свежее унижение и реальное либо воображаемое присутствие другого человека, который видит это унижение. Изолируя человека от окружающей среды, стыд в то же самое время парадоксальным образом позволяет сохранить с ней связь: ведь если мне стыдно, то это значит, что я еще принадлежу этому миру. Если бы у меня совсем исчезло это переживание, то я мог бы уйти в безумие.

Как только стыд укореняется внутри человека, он способен разрушить даже сами попытки ему противодействовать. Одно внешнее событие ведет к формированию внутреннего мира, отмеченного печатью ненависти к самому себе и ощущения собственной ничтожности.

Жан-Пьер, изнасилованный в подростковом возрасте своим учителем, хорошо описывает такой процесс внутреннего укоренения стыда:

«Мне очень нравилось ходить к нему на частные уроки, он был славным человеком, поощрял и хвалил меня. И когда он попросил меня прилечь и начал везде меня трогать, то меня словно парализовало и я впал в оцепенение; я почувствовал себя полным ничтожеством, гадкой дрянью. Потом мне захотелось убить себя. Я даже не смел сказать об этом своим родителям, так как думал, что получил то, чего заслуживал...»

## Преодоление стыда

На первом этапе работы происходит осознание и принятие этого сложного чувства. Он труден как для самого клиента, который иногда с головой вязнет в стыде и оказывается неспособным его осознать, так и для сопровождающего его терапевта.

В основе формирования чувства стыда лежит переживание унижительной ситуации в отсутствии достаточной поддержки. Признание этого аффекта в присутствии другого человека, который просто слушает, равносильно признанию его законности.

Жаклин часто обращалась в своей терапии к своим сложным отношениям с авторитарной, пожирающей матерью, доходившей до того, что она указывала своей дочери, какие чувства та могла испытывать, а какие — нет...

Вспоминая сцену семейной встречи, на которой мать принялась делать комментарии по поводу тела своей дочери-подростка и ее неприличного поведения с мужчинами, Жаклин сказала: «Мне стыдно. Стыдно, и с этим ничего не поделать... даже если бы она сама захотела, то не смогла бы освободить меня от стыда!»

Вместе со мной на этом сеансе она признает законность этого чувства и присваивает его. И я здесь для того, чтобы это чувство принять, а не для того, чтобы предложить ей от него отделаться, — это было бы равносильно действиям ее матери, диктовавшей ей, что она должна чувствовать!

Чтобы преодолеть стыд или хотя бы противостоять параличу, который вызывается стыдом, на первом этапе важно сказать: «Мне стыдно». Это способ вернуть человека в контакт, в противном же случае чувство стыда полностью изолирует его от внешнего мира и помешает ему говорить.

Следующий шаг состоит в том, чтобы клиент понял всю сложность своих эмоций и выразил их тому, кто присутствует

рядом и с кем у него возникли отношения. Это требует от психотерапевта особой восприимчивости и чувствительности к этому вопросу, что возможно в том случае, если он уже сам его изучил и проработал. Он должен продумать, в какой помощи нуждается этот человек, ибо своим поведением и отношением он рискует усилить стыд тем, что, предлагая слишком много поддержки, вызывает у человека еще большее чувство собственной никчемности, либо совсем уходит из поля, оставляя человека один на один с его болезненными переживаниями.

Если в атмосфере наших семинаров начинает витать стыд, то мы стремимся обозначить и назвать его, отмечая, что стыд — это тяжелое, но почти неизбежное переживание. На одном из семинаров, где сексуальный стыд проявился с особой силой, мы создали следующее упражнение, состоящее из нескольких этапов:



*«Мне стыдно...»*

*Каждый участник семинара в режиме автоматического письма записывает все приходящие ему на ум фразы, начиная их со слов «Мне стыдно...», оставаясь при этом в области сексуальности.*

Закончив самостоятельный этап работы, желающие могут прочитать свои фразы вслух. Для кого-то это будет равносильно освобождающему признанию: «Наконец-то я могу вам признаться, кто я такой на самом деле»; и это признание может оказаться первым шагом на пути к восстановлению собственного положительного образа.



*Статуи стыда*

*Этот эксперимент является продолжением предыдущего. Он носит факультативный характер и предлагается только тем, кто захочет его выполнить. Объединившись в малые группы, участники семинара занимаются постановкой сцен стыда в технике живой скульптуры:*

*«скульптор» использует в качестве пластилина одного или нескольких участников группы, вылепливая из них живую картину.*

Этот эксперимент позволяет человеку увидеть со стороны, из чего возникает страх, смотря на происходящее, как на театральную постановку с тем преимуществом, что сам ее создатель, не будучи включенным в эту скульптуру, может комментировать свое творение, рассматривать его с разных сторон и просить актеров изменить какие-то жесты или позы.

Беатрис, выбрав двух участников группы, изваяла своих отца и брата, смеющихся над тем, что у нее начались первые месячные. Встав внутрь созданной ею сцены, она ощущает желание исчезнуть, скрыть все признаки своей зарождающейся женственности. Чтобы проявить свое присутствие и поддержку, я говорю ей, что я вижу ее и слышу, что ей стыдно.

Затем, когда ее место в скульптуре занимает другой человек, она смотрит на нее со стороны и замечает: «Здесь все сбиты в кучу, как в заторе, тут все завязло... И я сама завязла в своем стыде, и мне хотелось бы что-то с этим сделать».

На этом работа могла бы остановиться, но фраза «Я хотела бы что-нибудь сделать» толкает меня начать следующий этап, и я спрашиваю у нее: «Что можно сделать с этой сценой, могла бы ты изменить ее, придав ей больше движения?»

Чуть поколебавшись, она говорит: «Я вижу единственный выход: вымазать их в крови!» Она берет красный фломастер и с бешенством закрашивает им лист бумаги, рвет его на куски и приклеивает их на скульптуру своей семьи. «Вот так! Берите, смотрите, вот вам от меня побольше красной краски, краски моего стыда, краски моей крови!»

На первом этапе Беатрис становится режиссером своего стыда, смотрит на него и присваивает его себе. Кроме того, она

показывает эту ситуацию другим людям и говорит им: «Смотрите, что сделал со мной стыд!» А ведь прежде это чувство вынуждало ее молчать и прятаться. И наконец, выразив свой гнев в разорванной на куски красной бумаге, она смогла приоткрыть для себя всю ту сложную гамму чувств, которые скрывались за стыдом и в которые она еще углубится на следующем этапе терапии.

Хотелось бы, чтобы это небольшое путешествие в сопровождении вины и стыда, которые присущи всем людям, научило нас понимать и принимать их в нашей сексуальности. Даже после краткого анализа данной проблемы мы смогли констатировать, что у стыда и вины есть много различий и только одна общая черта: они оба ведут к переживанию изолированности и отчужденности. А это значит, что мы, как терапевты, будем стремиться к созданию достаточно поддерживающих отношений, дающих опору и толчок остановившемуся развитию клиента.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ СТУПАЯ ПО ЗЕМЛЕ КОНТРАСТОВ

Сексуальность извечно была глубоко личным вопросом, который каждый человек решал сам для себя, но с некоторых пор она стала важна и для жизни общества.

Мы переживаем процесс значительной сексуализации окружающей нас среды. Мы живем в окружении сигналов и символов, создаваемых средствами массовой информации, рекламой, искусством и обладающих сексуальной коннотацией.

Дети тоже видят сексуальные образы, а некоторые из них открывают для себя порнофильмы в очень раннем возрасте, их повседневный язык заставил бы покраснеть наших бабушек... и тем не менее мало кто из них может получить в семье или в школе ясную и неискаженную информацию по вопросам, связанным с сексуальностью. А опрошенные мной психотерапевты в том, что касается этой родительской функции, оказались ничем не лучше всех остальных!

В некоторых больших городах становятся все более заметными гомосексуальные отношения, однако в среде подростков появился целый лексикон гомофобных ругательств...

Эстрадная песня и кино переживают возвращение романтизма, а число разводов неуклонно растет...

Во Франции четырнадцать миллионов холостяков и число их продолжает увеличиваться...

Каким образом можно объяснить эти общественные явления? Как вернуть сексуальности то место, которое она по праву должна занимать в интимной и общественной жизни человека?

Сексуальность представляется нам страной контрастов, которую мы и постарались исследовать в этой трилогии «о сексуальности, любви и Гештальте». На страницах моей книги я попыталась рассмотреть эти темы в свете междисциплинарного подхода с психологической, социальной, медицинской,

духовной точек зрения... Я выбрала те сюжеты, которые, как мне кажется, наиболее часто возникают на психотерапии, сознательно оставив в тени остальные вопросы. Я открыла двери своего кабинета и залов, в которых работают группы, для того, чтобы прокомментировать несколько терапевтических сеансов, проходивших в рамках гештальт-подхода. Этот путь может оказаться очень длинным, на нем то и дело встречаются преграды, и случается, что путников иногда охватывает отчаяние. Но мне знакомы и те, кто смог вновь обрести удовольствие и счастье в своей сексуальной жизни.

Сама терапия не предназначена исключительно для «больных» или «совсем безнадежных» людей; она скорее представляет собой доступную каждому из нас возможность развить свой потенциал, осветить свои темные зоны, восстановить самоуважение, открыть новые грани своей личности.

И в заключение я хочу отметить, что сама эта тема всегда порождает ту прекрасную энергию, что помогает оправиться от ран и травм и ведет к важным встречам и духовному росту.

## Приложение ДЕОНТОЛОГИЧЕСКИЙ КОДЕКС

Данный кодекс принят Европейской Ассоциацией Психотерапии (ЕАП).

### Преамбула

Все члены национальных психотерапевтических ассоциаций, ассоциированных в ЕАП, а также их индивидуальные члены обязаны в своей профессиональной деятельности с особой ответственностью относиться к самим себе, своей терапевтической работе и к тем людям, с которыми в ходе психотерапевтического лечения у них сложились особые отношения. Национальные отделения ЕАП обязаны с особым вниманием относиться к вопросам деонтологии. Это является обязанностью обучающихся терапевтов, членов и кандидатов в члены национальных отделений ЕАП.

Деонтологические правила национальных ассоциаций психотерапии:

- 1) направлены на защиту пациентов / клиентов от злоупотреблений в использовании психотерапии практикующими или обучающими терапевтами;
- 2) являются обязательными правилами поведения для их членов;
- 3) могут использоваться для принятия решений в случае возможных жалоб.

### */ . Поле применения*

Нижеуказанные правила деонтологии действительны для всех национальных ассоциаций, входящих в ЕАП, а также для их индивидуальных членов.

Деонтологические кодексы всех организаций — членов ЕАП должны соответствовать деонтологическому кодексу ЕАП.

## *2. Профессия психотерапевта*

Профессия психотерапевта является отдельной дисциплиной, относящейся к области гуманитарных наук. Психотерапевты занимаются диагностикой и разработкой глобальной и ясной стратегии лечения психологических, социальных и/или психосоматических нарушений. Применяемые в ней методы основаны на научных психотерапевтических теориях.

Такое лечение осуществляется посредством взаимодействия одного или нескольких пациентов / клиентов и одного или нескольких психотерапевтов; его целью является инициирование терапевтического процесса, ведущего к изменениям и к устойчивому и долгосрочному развитию клиента.

Профессия психотерапевта характеризуется включенностью психотерапевта в реализацию этих целей и задач.

Психотерапевт призван пользоваться своими компетенциями при уважении к ценностям и личному достоинству своего пациента / клиента, действуя в интересах последнего.

Психотерапевт обязан предоставлять клиентам информацию о своей квалификации по той специальности, которой он обучался.

## *3. Профессиональная компетенция и совершенствование*

Психотерапевт обязан компетентно выполнять свой профессиональный долг, следуя при этом нормам этики.

Он должен быть в курсе последних научных исследований и разработок в области психотерапии, что требует от него постоянного профессионального совершенствования.

Психотерапевт может заниматься практикой с использованием только тех методов лечения и только в тех областях психотерапии, в которых он обладает документально подтвержденными знаниями и достаточным опытом работы.

#### *4. Профессиональная тайна*

Психотерапевт и его коллеги по команде обязаны сохранять полную профессиональную тайну касательно всего, что стало им известно по роду их профессиональной деятельности. Такое же обязательство действует и в супервизии.

#### *5. Рамки психотерапии*

В самом начале терапии психотерапевт должен обратить внимание своего клиента на его права и особо выделить следующие моменты:

- 1) используемый им метод (адекватный ситуации, в которой находится клиент). Он уточняет условия, с соблюдением которых протекает работа (включая случаи отмены сеансов или непредвиденной остановки терапии);
- 2) предполагаемую длительность терапии;
- 3) финансовые условия (размер гонорара, возможность бесплатной терапии, оплата пропущенных сеансов);
- 4) соблюдение профессиональной тайны;
- 5) возможность обращения в третейские организации и в суд в случае спорных вопросов.

Пациент / клиент должен самостоятельно решать, хочет ли он начать лечение, и если да, то с кем (условие свободного выбора терапевта).

Психотерапевт обязан выполнять свои профессиональные обязанности с учетом того, что у клиента возникают особые, специфичные для терапевтических отношений доверие и зависимость. Злоупотребление этими отношениями может начаться с того момента, как психотерапевт станет пренебрегать своими обязательствами по отношению к пациенту / клиенту с целью удовлетворения своих личных интересов (сексуальных, эмоциональных, социальных или экономических). Любые злоупотребления представляют собой нарушение специ-

фических деонтологических правил, касающихся профессии психотерапевта.

Вся ответственность за эти злоупотребления лежит на психотерапевте. Любое безответственное действие психотерапевта, совершенное в рамках отношений доверия и зависимости, является серьезной профессиональной ошибкой.

### *6. Обязательство предоставлять клиенту точную и объективную информацию*

Вся информация об условиях прохождения пациентом / клиентом терапии должна быть точной, объективной и должна опираться на достоверные факты.

Запрещается любая ложная реклама, например:

- 1) нереалистичные обещания выздоровления;
- 2) использование других терапевтических подходов, что заставит предполагать наличие у терапевта более глубокого образования, чем то, которое он имеет в действительности; ссылки на начатое, но незавершенное обучение.

### *7. Профессиональные отношения с коллегами*

В случае необходимости психотерапевт обязан работать в режиме междисциплинарного подхода, сотрудничая с представителями других наук в интересах пациента.

### *8. Деонтологические принципы подготовки будущих психотерапевтов*

Все эти деонтологические принципы в равной мере аналогичным образом применимы также к отношениям обучающего терапевта и его учеников.

### *9. Содействие национальному здравоохранению*

Обязательства психотерапевтов перед обществом заключаются в том, что они своей работой обязаны содействовать поддержанию и укреплению таких условий жизни, которые будут способствовать восстановлению, сохранению и укреплению психического здоровья, развитию и росту человека.

### *10. Исследования в области психотерапии*

В целях продвижения научного развития психотерапии и исследования ее достижений психотерапевт по мере возможного обязан способствовать научным исследованиям в данной области.

Вышеуказанные деонтологические принципы также должны учитываться в ходе научных исследований и публикации их результатов. И в этом случае интересы пациента / клиента должны оставаться на первом месте.

### *// . Нарушение правил деонтологии*

Национальные ассоциации психотерапевтов обязаны создать соответствующие инстанции для рассмотрения жалоб и арбитража.

### *12. Обязанности национальных подразделений ЕАП*

Национальные ассоциации должны требовать от своих членов следования деонтологическим правилам, соответствующим деонтологическому кодексу ЕАП.

## ЛИТЕРАТУРА

### *Избранные работы по Гештальту*

- Ginger Serge et Anne* (1987). *La Gestalt, une therapie du contact*. Paris: Hommes et groupes, 7° edition, 2003. 540 p.
- Ginger Serge* (1995). *La Gestalt : l'art du contact*. Paris: Marabout-Hachette, 6° edition, 2003. 290 p.
- Martel Brigitte*. Le travail gestaltiste de l'inceste et le moment de la cloture // *Revue Gestalt*. № 15. SFG. decembre 1998. P. 33-47/
- Masquelier Gonzague*. *Vouloir sa vie: la Gestalt-therapie aujourd'hui*. Paris: Retz, 1999. 143 p.
- Perls Fritz* (Etats-Unis, 1942). *Le moi, la faim et l'agressivite*. Paris: Tchou, 1978. 333 p.
- Perls Fritz* (Etats-Unis, 1973). *Manuel de Gestalt-therapie*. Paris: ESF, 2003. 125 p.
- Salathe Noel* (1991). *Psychotherapie existentielle: une perspective gestaltiste*. Paris: Amers, 2° edition 1995. 173 p.
- Zinker Joseph* (1977). *Se creer par la Gestalt*. Montreal: Editions de l'homme, 1981. 381 p.

### *Некоторые теоретические работы*

- Buber Martin* (1923). *Je et Tu*. Paris: Aubier, 1969. 172 p.
- De Gaulejac Vincent*. *Les sources de la honte*. Paris: Desclee de Brouwer, 1996. 313 p.
- Guelfi Jean-Daniel*. *Psychiatrie*. Paris: PUF, 1987. 932 p.
- Vincent Jean-Didier*. *Biologie des passions*. Paris: Odile Jacob, 1986. 401 p.

### *Избранные работы по сексуальности*

- Alberoni Francesco*. *L'erotisme*. Paris: Ramsay, 1987. 259 p.
- Amblard Fernande*. *Panser l'impensable*. Jouvence, 2003. 109 p.

- Anand Margo*, L'art de l'extase sexuelle. Paris: Guy Tredaniel, 1992. 572 p.
- Boutot Bruno*. L'orgasme au masculin. Montreal: Ed Univers, 1980. 190 p.
- Love Brenda B*. Dictionnaire des fantasmes, perversions et autres pratiques de l'amour. Paris: Ed Blanche, 1997. 396 p.
- Castaneda Marina*. Comprendre l'homosexualite. Paris, Robert Laffont, 1999. 347 p.
- Dolto Frangoise*. Sexualite feminine. Paris: Gallimard, 1996. 576 p.
- Foucault Michel*. Histoire de la sexualite (4 tomes). Paris, Gallimard.
- Friday Nancy*. Les fantasmes masculins. Paris; Laffont, 1981.
- Friday Nancy*. L'empire des femmes. Paris: Albin Michel, 1993. 373 p.
- Germain Bernard*, Langis Pierre. La sexualite, regards actuels. Montreal: Maloine, 1990. 602 p.
- Heritier Francoise*, Cyrulnik Boris, Naouri Aldo. De l'inceste. Paris: Odile Jacob, 1994. 212 p.
- Hite Shere*. Le nouveau rapport Hite. Paris: Robert Laffont, 1977, 2002. 582 p.
- L'Heureux Christine*. L'orgasme au feminin. Montreal: Ed Univers, 1979. 105 p.
- MacDougall Joyce*. Plaidoyer pour une certaine anormalite. Paris: Gallimard, 1978. 222 p.
- Pasini Willy*. Eloge de l'intimite. Paris: Payot, 1996. 285 p.
- Pasini Willy* (en collaboration avec Crepault Claude). L'imaginaire en sexologie clinique. Paris: PUP, 1987. 96 p.
- Plerrat Emmanuel*. Le sexe et la loi. Paris: La Musardine, 2002. 231 p.
- Poutrain Veronique*. Enquete sur le sadomasochisme. Paris; Belin, 2003. 175 p.
- Reik Theodore*. Le masochisme. Paris: Payot, 1971. 386 p.
- Stoller Robert*. La perversion, forme erotique de la haine. Paris: Payot, 1975. 217 p.
- Stoller Robert* (1968). Recherches sur l'identite sexuelle. Paris: Gallimard, 1978. 391 p.