

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

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2000 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт www.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./

Isca Salzberger-Wittenberg

PSYCHONRISTIC INSIGHT AND RELATIONSHIPS

A Kleinian Approach

Routledge & Kegan Paul

библиотека психологии и психотерапии

Иска Зальцбергер-Виттенберг
ПСИХОПОЛИТИЧЕСКИЙ ИНСВИТ И
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Кляйнианский подход

Перевод с английского И. Пантелеевой

Москва

Независимая фирма «Класс»

2006

УДК 615.851 ББК 53.57 3 65

Зальцбергер-Виттенберг И. 3 65 **Психоаналитический инсайт и человеческие отношения.**

Кляйнианский подход /

Перев. с англ. И. Пантелеевой. - М: Независимая фирма «Класс», 2006. - 192 с. -(Библиотека психологии и психотерапии). ISBN 5-86375-134-7

Эту книгу рекомендуют как наиболее полное и доступное введение в кляйнианский психоанализ - одно из самых влиятельных направлений в современном психоанализе. Но интерес к ней проявляют и специалисты других школ, особенно те, кто занимается практической работой в самых разных социальных сферах.

В качестве точки отсчета автор берет отношения «консультант - клиент» и с позиций психоанализа исследует те чувства, которые их сопровождают от момента зарождения и до завершения.

Консультанту очень важно осознавать свои чувства, чтобы они не препятствовали реальному пониманию клиента как человека. А умение видеть разные грани личности клиента способствует его изменению и развитию.

Автор адресует свою книгу интеллигентному и непредубежденному читателю, не имеющему никакой специальной подготовки, и ей удастся продемонстрировать психоаналитический подход к человеческим отношениям, не огрубляя и не упрощая его. А потому эту книгу с интересом и пользой прочитают и те, кто изучает психоанализ, и практикующие психотерапевты самых разных школ и направлений, и представители многих других «помогающих» профессий.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль* Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

Издательство выражает благодарность

Московской секции кляйнианского психоанализа

и лично Ирине Пантелеевой

за квалифицированный перевод

и содействие в публикации этой книги.

ISBN 5-86375-134-7

© 1970 Isca Salzberger-Wittenberg

© 2006 И. Пантелеева, перевод на русский язык

© 2006 Независимая фирма «Класс», издание, оформление

© 2006 Н.Г. Зотова, дизайн обложки

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству «Независимая фирма «Класс». Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

Отдельные экземпляры книг серии можно приобрести в магазинах: Москва: Дом книги «Арбат», торговые дома «Библио-Глобус» и «Молодая гвардия», магазин «Медицинская книга». Санкт-Петербург: Дом книги.

*[Нельзя не впасть к концу, как в ересь,
В неслыханную простоту.]
Но мы пощажены не будем,
Когда ее не утаим.
Она всего нужнее людям,
Но сложное понятней им.
Борис Пастернак*

На мой взгляд, эта книга поистине уникальна. По крайней мере, среди литературы на русском языке вряд ли найдется что-либо подобное.

Сама автор, Иса Зальцбергер-Виттенберг, пишет, что ее «цель состоит в том, чтобы показать, как психоаналитические теории Зигмунда Фрейда, развитые Мелани Кляйн, могут быть полезны социальным работникам в понимании ими своих клиентов и отношений с ними», но я ей не очень верю.

И вот почему. Обратим внимание на название: «Психоаналитический инсайт и *человеческие отношения*». Моя фантазия такова: за скромными, на первый взгляд, намерениями скрывается дерзкий вызов - в небольшой книжке (меньше 200 страниц), адресованной «интеллигентному и непредубежденному читателю», не имеющему никакой специальной подготовки, продемонстрировать психоаналитический подход к человеческим отношениям как таковым, при этом не огрубляя и не упрощая его. (Похоже, до нее нечто подобное делал только сам Фрейд, когда в Америке читал лекции о психоанализе «врачам и неспециалистами обоего пола».)

И это не просто психоанализ, а психоанализ кляйнианского направления, то есть имеющий дело с самыми глубинными и ар-

хаическими слоями психики и очень сложными теоретическими концепциями, к тому же наименее известный в нашей стране.

Для выполнения своей задачи И. Зальцбергер-Виттенберг рассматривает отражение человеческих отношений в трансферентном пространстве «терапевт (социальный работник) - клиент». На протяжении всей книги она говорит о деятельности социального работника (консультанта), употребляя слова «терапевтические отношения», «терапевтическое воздействие», то есть понятия «терапевт» и «социальный работник» для нее, по сути, очень близки*. Собственно специфике деятельности социального работника (консультанта) посвящены лишь несколько страниц в конце книги.

Там же она пишет: «Его [консультанта] работа состоит в том, чтобы делать себя доступным для эмоциональной боли клиента и сдерживать и выносить ее для него в течение некоторого времени».

Какой психотерапевт или даже психоаналитик не согласится, что автор описывает и его работу?

Кроме того, консультанты в понимании И. Зальцбергер-Виттенберг дают генетические интерпретации и постоянно интерпретируют перенос, в то время как многие считают, что ни того, ни другого вообще не нужно делать даже в психотерапии, когда встречи с клиентом происходят реже, чем два раза в неделю.

Совершенно очевидно, что через всю книгу проходит имплицитная идея о бесполезности практической помощи без помощи психологической. В первую очередь нужно помочь человеку справиться с тем, что привело его в то или иное плачевное состояние -то есть дать нищему не рыбу, а удочку.

Занимаясь психоанализом и обучением психоаналитической терапии в России, я очень часто встречаюсь с ситуацией, когда люди, изучающие психоанализ, читают очень сложную психоаналитическую литературу и, казалось бы, осваивают ее. Они способны излагать весьма непростые психоаналитические идеи. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что они скорее обучаются способам оперировать терминами, присущими рассматриваемой системе взглядов. А сами явления, которые эти термины обозначают, остаются вне поля зрения и живут своей

* В этой связи мы решили в русском переводе заменить словосочетание «социальный работник» на более нейтральное слово «консультант». Кроме того, российский социальный работник, как правило, выполняет совсем иные функции и чаще ассоциируется с сотрудником отдела социального обеспечения. - *Прим. ред.*

6

Предисловие

отдельной жизнью свободных симулякров. Это дает возможность порождать с виду вполне осмысленные, внутренне непротиворечивые тексты, укладывающиеся в данную парадигму. Иллюзия часто рассеивается, когда таких «специалистов» просят описать те же динамические процессы обычными словами и использовать собственные примеры.

В этой книжке - все наоборот. Совершенно очевидно, что ее автор - психоаналитик. Кляйнианский анализ является для нее призмой, сквозь которую смотрят на мир, или, возможно, даже способом его организации.

Книжка производит впечатление простой, потому что И. Зальцбергер-Виттенберг умудряется разговорным языком в нескольких фразах чрезвычайно четко и внятно сказать то, чему другие авторы посвящают целые главы. И пишет она так ясно, что удивляешься: что здесь можно было раньше не понимать? Даже концептом проективной идентификации она на протяжении всего текста пользуется как чем-то само собой разумеющимся и только в самом конце вводит его как термин. Почти каждое свое положение автор иллюстрирует клиническим материалом, иногда совсем маленькой виньеткой; я бы сказала, что практически все ее примеры одновременно типичны и нетривиальны. Люди в них - не сухие ходячие схемы, а сложно организованные существа, в которых борется любовь и деструкция. Приведу строчку из случая миссис О., которая хотела отказаться от своей 11-месячной дочери. Она «рассказывала о том, как по ночам вставала на колени около детской кровати, плакала и молила Бога, чтобы он дал ей любовь к этому ребенку, но молитвы не помогали». Думается, что эта маленькая книжка является многофункциональной и может заменить много разных книг для разных категорий читателей:

1. Учебник. «Введение в психоанализ. Кляйнианский подход» - для тех, кто хочет, во-первых, познакомиться с психоанализом и разобраться с основными психоаналитическими понятиями (такими, как перенос, контрперенос, сопротивление, проективная идентификация, кон-тейнирование, холдинг и пр.). А во-вторых, понять, что представляет собой его кляйнианское направление.

Предисловие

2. Для психотерапевтов не психоаналитических направлений и вообще людей так называемых «помогающих профессий» (врачей, учителей, массажистов, тренеров). Книга про то, как использовать психоанализ как метаконцепцию для анализа любого взаимодействия и механизмов воздействия и изменения.

3. Для практикующих психоаналитических психотерапевтов и психоаналитиков не кляйнианского направления -«Psychoanalyst at work» - способ посмотреть, как рассуждает кляйнианский психоаналитик, как он видит человеческие взаимодействия, как думает, что говорит читателю (коллеге), а что - клиенту.

Другими словами, если Вы не являетесь кляйнианским психоаналитиком (а таковых в России, насколько нам известно, можно по пальцам пересчитать) и Ваш нарциссизм позволяет Вам купить книгу, изначально адресованную не великим психоаналитикам, а социальным работникам, не сомневаюсь, что это будет не только полезное, но и приятное чтение.

Мария Тимофеева

Благодарности

Когда я думала о том, кого должна поблагодарить за возможность написать эту книгу, то поняла, что смогу упомянуть лишь немногих из множества людей.

Первая и самая главная благодарность адресована моим родителям. Они подарили мне умение удивляться и желание понимать и связывать переживания осмысленным образом.

Книга сама по себе служит выражение признательности работе Зигмунда Фрейда, Карла Абрахама и Мелани Кляйн.

Я обязана моими знаниями и личным опытом в психоанализе многим высоко ценимым учителям.

Упомяну троих, чей личный пример и глубина понимания постоянно вдохновляют меня: д-р В.Р.

Бион, покойный д-р С. Дэвидсон и д-р Д. Мельтцер. Д-р Мельтцер любезно согласился прочитать рукопись и сделал ценные замечания.

Я глубоко признательна Марте Харрис за ее полезные советы и поддержку на разных этапах работы над книгой. Моя особая благодарность редактору за его конструктивные рекомендации и замечания.

Группа старших социальных работников предоставила большую часть практического материала. Я благодарна всем им, и особенно их руководителю, Джин Лиред за то, что они поделились со мной

своими знаниями и опытом, а также за конструктивную критику. Я благодарю детских психотерапевтов и психиатров, которые позволили использовать примеры из их работы, и мисс Е.

Ричарде за помощь в корректуре.

Наконец, я совсем не смогла бы написать эту книгу, если бы не терпение и поддержка моего мужа и моих детей.

Иска Зальцбергер-Виттенберг

Благодарности

Введение

Цель этой книги состоит в том, чтобы показать, как психоаналитические теории Зигмунда Фрейда, развитые Мелани Кляйн, могут быть полезны консультантам в понимании своих клиентов и отношений с ними.

Существует по крайней мере два пути решения этой задачи. Один состоит в том, чтобы сначала изложить теорию и затем перейти к рассмотрению того, какие ее части наиболее уместны в социальной работе. С другой стороны, мы можем взять отношение «консультант - клиент» за начальную точку и исследовать его в свете инсайтов, полученных в области психоанализа, а затем перейти к изучению теории. Я выбрала второй путь. Однако я не придерживалась его слишком строго, и практический материал будет часто сменяться теоретическими рассуждениями и наоборот.

Психоанализ - все еще очень молодая наука, и наши сегодняшние знания о сложной работе человеческого мышления довольно ограничены и требуют постоянной проверки и дальнейшего развития. Есть люди, которые полностью отвергают открытия психоанализа или игнорируют их, существуют также различные школы и в самом психоанализе. Учитывая ограничения нашего сегодняшнего знания, я считаю, что представленные здесь теории лучше всего подходят явлениям, которые они призваны объяснять, и клинически наиболее эффективны. Я постараюсь показать историю их возникновения и их содержание так, чтобы это было понятно любому интеллигентному и непредубежденному читателю. Для чтения данной книги не требуется никакого предварительного знания психоаналитических терминов.

Термин «психоанализ» имеет два разных значения. Он используется для обозначения, во-первых, совокупности знаний и теорий о ментальных и эмоциональных состояниях и, во-вторых,

10

Введение

особого метода терапии. Инсайты, полученные в психоаналитической практике, имеют большое значение в других дисциплинах, особенно в образовании, медицине и социальной сфере, но совершенно очевидно, что сам психоаналитический метод связан с ними очень мало. На долю каждой из этих профессий выпадает задача найти пути, следуя которым, они могут с наибольшей пользой и адекватностью применять инсайты, впервые полученные при психоаналитическом исследовании личности.

Для использования достижений одной области знаний в другой сфере требуется либо близкое знание обеих, либо сотрудничество представителей этих двух дисциплин. Несмотря на то, что моему обучению кляйнианскому психоанализу и детской психотерапии предшествовало обучение общественным наукам и социальной работе, моего опыта в этой области оказалось недостаточно. Я чувствовала необходимость учиться у консультантов и в диалоге с ними исследовать уместность психоаналитических инсайтов в социальной работе. Я пригласила небольшую группу опытных консультантов, специализирующихся в различных областях, для обсуждения случаев из их собственной практики и практики их учеников. Примеры и проблемы, о которых они рассказали, мои размышления о них и наше совместное обсуждение, а также мои психоаналитические знания и сформировали основу этой книги.

Практически весь материал был взят из работы с отдельными людьми. Знания, полученные в результате детального изучения одного человека и его отношений с окружающими, помогают нам понимать более сложные взаимодействия внутри групп. И хотя применение этих теорий к группам и обществу не обсуждалось в деталях, я надеюсь, что психоаналитические инсайты, которые будут описаны, окажутся уместными также и в этой области работы.

Книга разделена на три части. В части I мы рассмотрим чувства, с которыми клиент и консультант начинают свои отношения друг с другом, а также понятие переноса, значение фантазии и врожденного конфликта между любовью и ненавистью. В части II мы изучим различные виды тревоги и защиты от нее, а также влияние этих тревог и зависти на человеческие отношения. Я постараюсь показать, как работа Мелани Кляйн развивается из работ Зигмунда Фрейда и Карла Абрахама, и рассмотрю вклад современного поколения кляйнианских психоаналитиков. В части III

Введение

мы изучим факторы, которые способствуют пониманию консультантом своего клиента и делают отношение терапевтичным. Мы также обсудим эмоциональную нагрузку и давление, которые испытывают консультанты.

Я вполне осознаю ограничения этой книги и понимаю, что многие важные темы были недостаточно полно освещены или совсем не были рассмотрены. Надеюсь, что книга будет стимулом к дальнейшему чтению и позволит консультантам посмотреть на свою деятельность в свете того, что мы будем обсуждать, и таким образом достичь инсайта на основе своего собственного опыта.

Глава 1

Чувства, которые консультант приносит в отношения с клиентом

Несмотря на то, что нам придется пользоваться такими краткими терминами, как «консультант» и «клиент», я обычно имею в виду людей или конкретного человека, нуждающегося в помощи, и конкретное лицо, предоставляющее эту помощь. Для простоты изложения я буду говорить о консультанте и о клиенте «он», за исключением конкретных случаев, где будет указан пол действительных участников.

Первая встреча консультанта и клиента является новым переживанием для обоих; когда они встречаются, то оба очень хотят узнать друг о друге, но делают это разными способами. Несмотря на то, что это новый опыт, их отношения и особенно их первый контакт, будут в значительной степени определяться отношением, с которым каждый из партнеров приходит на встречу.

Консультанту важно осознавать свои чувства, чтобы они не стояли на пути реального понимания клиента как человека. С другой стороны, он может быть так озабочен своим стремлением быть полезным и тем, что скажет его супервизор или заведующий отделением, или тем, чтобы доказать самому себе, что он добивается успехов в работе, что эти соображения затмят само интервью и исказят его восприятие и реакции. Если эти чувства предварительно проработаны и находятся под контролем, консультант будет свободнее наблюдать и воспринимать то, что происходит здесь и сейчас. Он должен также освободиться от предвзятого мнения о клиенте, которое остается от предыдущего интервью с ним. Каждый раз все начинается заново, и хотя имеется общее знание о восприятии, консультанту необходимо быть свободным, для того чтобы увидеть клиента по-новому, позволить выйти на первый план другим граням личности клиента и способствовать его изменению и развитию.

Глава 1. Чувства, которые консультант приносит в отношения с клиентом

Ожидания и опасения, которые могут быть у консультанта, неисчислимы и зависят от конкретной личности и опыта, а также от природы проблем, с которыми он сталкивается. Я могу упомянуть несколько общих моментов, которые мне знакомы по собственной практике.

Надежды консультанта

БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ РОДИТЕЛЕМ

Большинство консультантов стремятся быть полезными и видят себя в роли хороших родителей своих клиентов. Их стремление заниматься социальной работой может исходить из глубокого желания исправлять ситуации и отношения, но чтобы достичь этой цели, репаративное рвение должно быть направлено на то, что реалистично и полезно для клиента. Слово «доброжелатель» сейчас стало обидным, вызывающим в воображении человека, который зарывается в нетерпении показать, как много хорошего он может сделать, не вполне понимая потребности того, кому нужна помощь. В такой крайней форме это выглядит смешным, но действительно существует опасность, особенно для неопытного консультанта, начать *доказывать* клиенту (и в глубине души самому себе), что он на самом деле приносит пользу. Потребность убеждать себя в том, что он делает что-то ценное, может заставлять его давать советы, когда он еще не вполне владеет фактами и не способен понять, что получение совета может значить для клиента. Или консультант может очень активно вмешиваться в жизнь клиента, не определив границ своей роли, и таким образом заставляя ошибочно верить, что он полностью возьмет на себя активную родительскую, а не профессиональную роль. Консультант должен ясно понимать, что он действительно может дать клиенту, имея в виду его загрузку и то, что он может ожидать от себя.

БЫТЬ ТЕРПИМЫМ

Желая быть полезным родителем для своего клиента, консультант стремится быть добрым, деликатным и терпимым с ним. Эти качества, несомненно, желательны в человеке, которому дове-

рена забота о людях, нуждающихся в помощи. Но слишком часто деликатность, доброта и терпимость не отличаются от отношения, близкого к потаканию и тайному сговору с агрессивными чувствами и поведением клиента. Мы должны различать терпимость, основанную на способности признавать чувства клиента и выдерживать их, и терпимость, возникающую в результате того, что мы настолько напуганы враждебным поведением клиента и его негативными чувствами, что начинаем замалчивать или прощать их. В последнем случае консультант косвенно говорит клиенту: это слишком плохо, чтобы быть признанным, следовательно, давайте это проигнорируем, назовем как-нибудь иначе или сделаем вид, что оно не существует. Ясно, что здесь имеет место совсем не терпимость, и клиент понимает, что консультант не может противостоять враждебности, депрессии, разочарованию. А если не может консультант, то как сможет клиент?

Рассмотрим пример. Миссис Х. пропустила три встречи с психиатрическим консультантом. Каждый раз она предоставляла объяснения. Сначала она сказала, что опоздала на поезд, в другой раз она плохо себя чувствовала; в третий раз - просто забыла. Сегодня миссис Х. позвонила через полчаса после того, как должна была прийти и, не останавливаясь, в течение пяти минут говорила о том, как решила дождаться хлебного фургона, поставка задержалась, поэтому она собралась поехать на автобусе и в результате опоздала на поезд. Консультант посочувствовала трудностям миссис Х. и тому, что ей приходится так далеко ездить, и спросила, когда она придет на следующей неделе, предоставив выбор времени. Миссис Х. была уклончива, сказала, что будет видно, что она постарается и надеется, что сможет прийти. Консультант оставила все как есть. Миссис Х. не пришла на следующей неделе. Она не позвонила и не написала.

Действительно, консультант сочувствовала клиентке, когда признавала внешние трудности. Но обращалась ли она к ее чувствам? Не было упомянуто, что миссис Х. отчасти сама не хотела приходить на интервью, и внешние факторы использовались для выражения внутренних причин того, почему она не пришла. Не получилось ли так, что консультант уклонилась от дилеммы клиентки, которая не могла появиться на интервью, потому что находилась в состоянии конфликта? Словесное признание трудностей внутренних, равно как и внешних, могло дать клиентке веру в способность консультанта понять конфликты ее личности и таким

Глава 1. Чувства, которые консультант приносит в отношения с клиентом

образом, возможно, помогло бы ей прийти. Но, предположим, клиентка решила совсем прекратить лечение. Для нее было бы большим облегчением, если бы ей помогли сказать, что она не хочет приходить, и увидеть, что консультант способна отнестись к этому терпимо. В противном случае у клиентки осталось бы чувство вины за то, что она отвергла «доброе» консультанта, и для нее было бы невозможным вернуться позже, когда она станет более мотивированной, чтобы обратиться за помощью.

Некоторые консультанты, потеряв клиента, чувствуют себя настолько виноватыми, что стараются удержать его при любых обстоятельствах. Взрослый клиент разделяет ответственность за свое лечение и свободен прервать его, когда захочет. Консультант должен также напоминать себе, что людей, которые хотят получить помощь, больше, чем может справиться имеющийся персонал. (Эти соображения, конечно, не применимы в тех случаях, когда закон обязывает клиента поддерживать контакт с консультантом, как, например, при наблюдении за условно осужденными или в некоторых случаях опеки детей.)

ПОНИМАТЬ

В силу своего образования и опыта работы консультант чувствует уверенность, что обладает знаниями о человеческих отношениях, которые помогут ему понимать клиента. Однако он должен остерегаться чувства всемогущества и превосходства по отношению к другим людям. Знание теорий о человеке само по себе не дает ключа к пониманию людей и может оставаться не-интегрированным и применяться неосмысленно до тех пор, пока не станет частью собственного жизненного опыта. Клиенты - это не воплощение теорий, а живые человеческие существа, каждый со своей собственной сложной и уникальной личностью, хотя они и имеют базовые паттерны поведения, аналогичные поведению других людей.

Вот пример опасности неосмысленного применения теории. Медицинский консультант работала со случаем энкопреза (недержания кала) у семилетнего мальчика. Из истории болезни она узнала, что мать мальчика недавно вышла на работу на неполный рабочий день. Консультант сразу же пришла к убеждению, что именно это стало причиной энкопреза у мальчика и что он ощущал депривацию и не чувствовал себя в безопасности из-за отсут-

ствия матери. Мать тщетно пыталась объяснить, что она всегда бывала дома, когда мальчик возвращался из школы, не работала она и в дни школьных каникул. Тот факт, что мать вышла на работу, взятый изолированно, был интерпретирован как депривация и причина болезни ребенка. Это помешало консультанту поискать более глубокие причины жалоб мальчика.

Здесь были допущены две отдельные ошибки: во-первых, сделан вывод, что в каждом случае работа матери вредна для ребенка; во-вторых, что причина эмоционального нарушения неизменно заключена в родителях. В любых взаимоотношениях участвуют два партнера, и вначале мы знаем только то, что в деликатном взаимодействии между ними что-то происходит неправильно. Мы не можем сказать, что именно неправильно и почему, пока не узнаем значительно больше о каждом партнере и о том, как они взаимодействуют друг с другом. Теории формулируются для того, чтобы помочь нам организовать наши мысли о взаимодействии между людьми и различными частями личности, но двух совершенно одинаковых людей не существует. Каждый клиент дает нам возможность открыть что-то новое.

^> Опасения и страхи консультанта

Давайте теперь рассмотрим страхи, которые могут быть у консультанта, встречающегося со своим клиентом. Некоторые тревоги являются неотъемлемой частью цены, которую мы платим за то, что занимаемся такой ответственной работой; новички испытывают дополнительное чувство вины, зная, что клиент наделяет их авторитетом и доверяет их знаниям просто потому, что они занимают соответствующую должность. Сможет ли такой специалист понять чувства клиента? Не причинит ли он вреда своему клиенту? Если он позволит себе быть восприимчивым, не затопят ли его проблемы клиента и не будет ли он сломлен, как и клиент, депрессией или страхом? Как ему справиться с молчанием во время интервью? Ни от одного из этих страхов нельзя с легкостью отмахнуться. Сам факт переживания таких тревог показывает, что начинающий консультант соприкасается со своими собственными чувствами и пытается справиться с ними. Существенную помощь здесь может оказать супервизия, но не в том, чтобы избавиться от

Глава 1. Чувства, которые консультант приносит в отношения с клиентом

этих опасений, а чтобы проверить, не препятствуют ли рабочему процессу и не вносят ли в него искажение собственные проблемы консультанта.

В этой главе я остановлюсь только на трех основных типах страхов, с которыми часто сталкиваюсь, поскольку некоторые другие страхи будут обсуждаться в части III. Начинающие консультанты часто боятся, что, исследуя чувства своих клиентов, они могут «закопаться» и «причинить вред». Этот страх связан с распространенным представлением о том, что психологическое понимание означает видение «рентгеновскими глазами» того, что происходит в уме другого человека. Каждое из этих утверждений подразумевает агрессивный акт, что-то вроде навязывания своей воли другому человеку без его ведома, против его желания и интересов. В данной главе я не буду исследовать источники этих страхов, берущие начало в детстве, но они будут обсуждаться в главе 2. Здесь я хочу рассмотреть только сами страхи.

РАССЛЕДОВАНИЕ И КОПАНИЕ В ПРОШЛОМ

Начинающие консультанты часто говорят, что они не любят «расследовать» и «копаться» в прошлом клиента. Действительно, было бы ошибкой пытаться поступать таким образом. Я думаю, предположение, что они должны это делать, основано на неправильном понимании. Клиент приходит потому, что у него *сейчас* трудности. Поэтому нет необходимости копаться в его прошлом; прошлое имеет отношение к делу постольку, поскольку все еще активно и влияет на него сегодня.

Следовательно, существует что-то, что можно найти здесь и сейчас, хотя корни этого могут находиться в далеком детстве. Возможно, иногда страх консультанта перед разворачивающимися эмоциональными отношениями в нем самом вызывает у него желание исследовать прошлое. Вот пример. Молодой человек говорит консультанту незадолго до каникул, что он ненавидит прощаться и разозлился, когда его друг недавно оставил его «выброшенным на берег». Справедливо можно предположить, что эти чувства он сначала испытывал в детстве, когда мать уходила, а он чувствовал отсутствие ее поддерживающих рук и от этого у него пересыхало во рту. Но клиент говорит это *сейчас*, потому что он переживает сепарацию от консультанта, как будто его оставляют наедине с проблемой, без поддержки, в состоянии, когда ему требуется больше душевной

пищи. Клиент приносит в работу детскую часть себя, но она действует в данный момент в отношении к данному консультанту.

ПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА

Страх причинить вред имеет разные источники: консультант может бояться сил, которым он даст волю, если позволит проявиться чувствам своего клиента, он также может бояться, что события выйдут из-под контроля. Если эти чувства легко доступны клиенту - а в социальной работе мы обычно не имеем дела с глубокими бессознательными чувствами, - то можно предположить, что для него безопаснее проявить их в присутствии консультанта, чем в каком-либо другом месте, где эти чувства могут причинить еще больше вреда. Консультант может спросить себя, боится ли он своих собственных реакций и считает ли некоторые эмоции слишком тревожащими и болезненными, или он беспокоится, что не сможет контролировать клиента.

Консультант может бояться, что ранит чувства клиента, если скажет что-либо неподходящее. Однако клиенты не настолько ранимы, чтобы неверное замечание полностью разрушило их душевное равновесие, если только они не находятся в очень тяжелом состоянии.

Консультант может бояться, что вызывает страдания, позволяя клиенту переживать болезненные чувства; но фактически клиент получит огромное облегчение, если сможет поделиться этими чувствами. Способность консультанта устоять перед эмоциональной болью и быть терпимым поможет клиенту идентифицироваться с ним и таким образом стать более терпимым к себе и к другим людям.

ВИДЕТЬ «РЕНТГЕНОВСКИМИ ГЛАЗАМИ»

Действительно ли психологические знания позволяют нам видеть то, что происходит в уме другого человека так, будто наше зрение подобно рентгеновскому аппарату? Это опасение обычно связано с мыслью, что личность начинающего консультанта прозрачна для его супервизора. Новичок вскоре обнаруживает, что в реальности все по-другому. В лучшем случае мы понимаем только часть из того, что происходит, и на каждом шагу зависим от сотрудничества с клиентом. Ограничением и одновременно суще-

Глава 1. Чувства, которые консультант приносит в отношения с клиентом

ственным условием нашей работы является то, что она может выполняться только совместно с клиентом, который может затормозить, буквально остановить ее или прервать в любой момент. (Для сравнения см. пример начале этой главы.)

Однако поведение человека, выражение его лица, голос, манера, поза и т.д. действительно говорят нам о нем очень много, и тому, кто готов смотреть и слушать, дают ключи к пониманию. Не обязательно проходить специальную подготовку, чтобы иметь такое восприятие и делать из него выводы. Матери часто обладают тонкой интуицией, они чувствуют, что происходит в уме их малыша, и на основе этого удовлетворяют его потребности. Чтобы лучше понимать наших клиентов, нам требуются не механические приспособления для того, чтобы видеть и слышать, а чуткое понимание другого человеческого существа и стремление преодолеть ограничения, накладываемые индивидуальными отличиями и невозможностью слиться с другим человеком.

—

Глава 2

Чувства, с которыми приходит клиент

Надежды

Задолго до встречи с консультантом клиент уже сформировал для себя представление о том, что это за человек и что он должен делать, чтобы помочь ему. Природа этих ожиданий зависит от зрелости клиента. Однако у каждого человека есть неосуществимые надежды, и каждое новое начинание пробуждает эти наши идеалистические ожидания. Как будто мы говорим: «На этот раз все будет по-другому; этот человек даст мне все, о чем я когда-либо мечтал». Насколько наши ожидания идеалистичны, настолько они и невыполнимы; если же они резонны, то имеют шанс быть удовлетворенными.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ

Идеал, на осуществление которого надеется клиент, состоит главным образом в том, что консультант полностью освободит его от боли. С этой целью клиент может указывать, что консультант должен делать, - например: «Дайте мне дом и сделайте так, чтобы моя жена хорошо присматривала за детьми, и я никогда больше не пойду в пивную». Или наоборот, он может относиться к консультанту как к оракулу: «Скажите мне, что надо делать!», «Скажите, кто прав!», «Я буду делать все, что вы говорите», «Вы знаете, что лучше всего». С таким отношением встречаешься вновь и вновь и в индивидуальной работе, и в группах. Давление на консультанта, чтобы он давал ответы и принимал решения, возникает от стремления избежать эмоциональной боли, связанной с незнанием, неопределенностью и ненавистью к себе, когда дела

идут плохо. Если консультант не уступает этим требованиям, он становится объектом враждебности. Другим способом избавиться от проблем является попытка их излить, не пытаясь понять и справиться с ними. Консультант в таком случае может подумать: «Он рассказал мне слишком много на первом интервью, он не захочет возвращаться». Это предчувствие подразумевает, что клиент использовал консультанта как корзину для мусора, полностью выбросил туда свои проблемы и теперь, вероятно, боится, что тот вернет все это обратно и будет упрекать или стыдить его.

НАЙТИ ТОГО, КТО ПОМОЖЕТ НЕСТИ БРЕМЯ ЗАБОТ

Если клиент ищет того, кто поможет временно вынести тревоги, разделить груз его забот и найти решение проблем, это может стать основой для реалистически полезных отношений. «Вы первый человек, который меня выслушал, кто действительно интересуется, кто заботится», - такие слова выражают благодарность и показывают, как сильно человек нуждается в том, кто хорошо слушает, способен вынести тревогу, - и как редко удовлетворяется такое желание.

БЫТЬ ЛЮБИМЫМ

Быть любимым - самое страстное желание любого человека. На самом глубоком уровне это означает, что мы хотим, чтобы нас любили такими, какие мы есть, со всеми нашими недостатками. Это подразумевает, что человек должен понимать нас в самом широком смысле слова и все же не отвергать. К такому пониманию стремится наиболее зрелая часть личности клиента. Однако всегда существует сомнение, возможно ли быть любимым, если будет известна вся правда, и поэтому консультант может оказаться втянутым в отношения, основанные на взаимном восхищении прекрасными качествами друг друга. Если так случилось, он может спросить себя, что стало с плохими качествами клиента и его собственными. Если из-за собственной потребности в любви и восхищении консультант позволит идеализировать себя, он не сможет помочь клиенту увидеть неизбежные фрустрации и разочарования реальности. Наоборот, клиент будет все больше кон-

24

Часть I

центрировать свой гнев на ком-то другом, например, на партнере по браку.

Страхи, с которыми приходит клиент

БЫТЬ ОБВИНЕННЫМ

Когда клиент приходит за помощью, потому что у него неприятности в отношениях с самим собой, своей семьей или внешним миром, он опасается, что его будут критиковать. При этом он может быть исполнен самообвинений типа «это все моя вина» (что маловероятно) или занимать воинственную позицию. «Нет смысла исследовать меня, вы ничего не найдете в моей семье, что объясняет поведение Жанет» - вот первое, что сказала мать Жанет психиатрическому консультанту. В таком утверждении клиент косвенно говорит, что цель интервью состоит в поиске виноватого и результатом будет вынесение морального обвинительного акта. Чувство вины может привести к замалчиванию важной информации или попытке найти виновного в ком-то другом: «Я уверена, что это все школа»; «Все началось, когда она стала гулять с этим мальчиком». Клиент стремится найти простые внешние причины для объяснения того, что он не осмеливается или не может понять. Однако здесь есть и позитивный аспект - вера в то, что если истинная причина будет обнаружена, то можно будет найти решение проблемы.

БЫТЬ НАКАЗАННЫМ

Чувство вины и морализация приводят к страху наказания. Работники службы опеки порой имеют дело с детьми, которые чувствуют себя виноватыми и ответственными за развод своих родителей, и поэтому ожидают, что их приемные родители будут злыми людьми, посланными им в наказание. Работники службы надзора за осужденными, как представители власти, сталкиваются с особой проблемой. Если поднадзорного прежде все время наказывали, это делает его еще более чувствительным к любому намеку на карающее отношение со стороны представителей службы. Правонарушитель может вести себя так, чтобы спровоцировать

Глава 2. Чувства, с которыми приходит клиент

представителя службы стать злым и карающим и тем самым подтвердить свою веру в то, что он такой же иррациональный и неконтролируемый, как и сам правонарушитель.

БЫТЬ ОСТАВЛЕННЫМ

Когда клиент начинает доверять консультанту настолько, чтобы рассказывать о себе, он при этом становится очень уязвимым. Ожили его надежды, и он боится, что его оставят прежде, чем его проблемы будут решены. Консультанту бывает трудно с самого начала осознать всю полноту своей ответственности за клиента. Уже сама профессия делает консультанта человеком, который берет на себя ответственность за людей, которые ему верят и зависят от него. Он должен помнить, что клиент приносит в работу главным образом не взрослые, а инфантильные аспекты своей личности, которые нуждаются в помощи. Как и в прошлом со своими родителями, клиент склонен интерпретировать все действия консультанта так, как если бы они относились к нему. Если он передает клиента другому консультанту, не происходит ли это потому, что его проблемы слишком серьезные и консультант не может справиться с ними? Если консультант уезжает на каникулы, значит ли это, что он не заботится о нем? Если консультант оставляет свою работу, не подорвал ли клиент его способность к работе? Здесь мы рассмотрели лишь небольшую часть тревог, которые могут одолевать клиента.

Глава 3

Перенос и контрперенос

^> Перенос и его значение для работы консультанта

Мы видим, что и консультант, и клиент имеют определенные представления друг о друге еще до того, как встретятся первый раз. Эти представления базируются на паттернах отношений в прошлом и, следовательно, можно сказать, что они *переносятся* в настоящее.

Такие переносы чувств оказывают значительное воздействие на новые отношения. Как указывал Р. Гослинг (1968), они воздействуют на то, как мы (а) воспринимаем; (б) интерпретируем новые ситуации и (в) влияем на них, - поскольку в своем поведении, в соответствии с нашими предположениями, мы стремимся выделить в реакциях партнера (партнеров) то, что соответствует нашим ожиданиям. Примером воздействия типа (а) будет женщина, которая чувствует себя настолько ответственной за проблемы своего ребенка, что видит в консультанте человека, который критикует и обвиняет ее. Примером воздействия типа (б) может служить клиент, интерпретирующий отсутствие своего консультанта как результат своих чрезмерных требований к нему. Примером варианта (в) является молодой правонарушитель, который, ожидая наказания, провоцирует своего инспектора настолько, что тот в конце концов действительно реагирует агрессивно и наказывает его. Следовательно, консультанту очень важно осознавать природу переносимых чувств. Знание того, что такие чувства *переносятся* из прошлого, помогает ему смотреть на ситуацию более объективно. Чувства глубокой любви, ненависти и зависимости от консультанта, которые переживает клиент, могут относиться не столько к личности самого консультанта, сколько к ситуации, в

/%
Глава 3. Перенос и контрперенос
27

которой стала возможной реактивация подобных чувств. Кроме того, это знание помогает консультанту не вступать в тайный сговор с клиентом и не становиться объектом его манипуляций, пытаясь соответствовать его нереалистичным ожиданиям, будь они плохими или хорошими. Таким образом, при отсутствии поощрения к отыгрыванию своих чувств клиент будет вынужден осознавать их, сравнивать их с реальной ситуацией и задумываться над своими проблемами.

ПОНЯТИЕ ПЕРЕНОСА

Открытием переноса мы обязаны Зигмунду Фрейду (1895). Обнаружив, что истеричные пациентки склонны влюбляться в своего врача, он сначала считал это досадной неприятностью и помехой для психоанализа. Однако впоследствии он пришел к блестящему выводу, что происходившее было повторным переживанием пациенткой своих чувств, которые она прежде испытывала к кому-то другому, например, к своему отцу. Такие чувства приводили к конфликту, вытеснялись и находили выход в истерическом симптоме. В психоаналитической ситуации они проявлялись вновь. Позже Фрейд обнаружил, что все виды ранних конфликтов, связанных с ненавистью, ревностью, соперничеством, отражаются на отношении к аналитику. «Оживляется целая серия психологических переживаний - не как принадлежащих к прошлому, а как относящихся к врачу в настоящий момент» (1905). Такое повторение позволяет понять более ранние конфликты и подвергнуть их изменениям. Кроме того, это дало Фрейду большие возможности для реконструкции прошлого пациента. На основе анализа многих взрослых пациентов Фрейд выдвинул гипотезу о стадиях психосексуального развития ребенка. Прямые наблюдения за детьми впоследствии подтвердили эти гипотезы.

Благодаря работе Мелани Кляйн (1952) понятие переноса было расширено в двух направлениях. Во-первых, она включила в него не только вытесненные конфликты, но и весь спектр ранних эмоций, которые имеются в отношениях. Во-вторых, понятие переноса было расширено в том смысле, что, как она обнаружила при анализе детей, переносятся как более взрослые чувства, так и все инфантильные чувства, которые сохраняются на протяжении всей жизни человека.

Именно в этом кляйнианском смысле я буду использовать понятие переноса в последующих главах. Позже в этой книге мы исследуем природу «чувств ребенка и младенца», существующих во взрослом, и проследим их истоки до раннего младенческого возраста.

^> Контрперенос

Консультант, так же, как и клиент, приносит в ситуацию ожидания, страхи и проблемы, перенесенные из прошлого. Например, женщина-консультант может видеть в клиенте отдельные черты своей матери и таким образом чувствовать себя в позиции маленькой девочки, не способной помочь этому взрослому человеку. Или при работе с семейной парой ее проблемы ревности по отношению к своим родителям могут заставить ее принять сторону одного из партнеров против другого. Она может стать чрезмерно любопытной, мотивируемая не столько заботой о клиенте и желанием понять его, сколько потребностью вмешиваться в частную жизнь других людей, точно так же, как хотела проникнуть в тайную жизнь родителей, из которой была исключена. Или, наоборот, она может быть настолько напугана подобными склонностями в себе, что ее естественная любознательность будет заторможена.

У консультантов имеется общая тенденция принимать сторону детей в их конфликте с родителями, потому что они хотят обвинить своих собственных родителей в том, что в их собственной жизни что-то идет не так. Особенно часто это происходит, когда ребенок выглядит действительно отвергаемым матерью, выражающей ненависть к своему ребенку, - вопреки тому, что консультант должен занимать не критическую позицию. Мы должны уметь настолько отстраниться, чтобы спросить себя: «Почему эта женщина так чувствует себя с этим конкретным ребенком?» - и попытаться понять трудности матери. Мы можем обнаружить, что враждебные или даже убийственные чувства матери не так уж чужды нашей природе, поскольку нас самих одолевают такие же скрытые чувства к нашим братьям или сестрам или неприемлемым детским частям самих себя. Иногда конкретная проблема так близко соотносится с собственной проблемой консультанта, что

Глава 3. Перенос и кантрперенос

он либо закрывает на нее глаза, либо, наоборот, чрезмерно вовлекается.

Термин «контрперенос» был введен для обозначения чувств, которые психотерапевт или консультант переносит из прошлого и неуместно относит их к клиенту или его проблемам. Супервизия и самоанализ важны для того, чтобы проверять, не активируются ли собственные неразрешенные проблемы консультанта клиентами вообще, или конкретными клиентами, или их специфическими проблемами, так как при этом будет нарушаться его восприятие и взаимодействие с клиентом.

В последние годы термин «контрперенос» стали использовать и для описания реакций, возникающих у психотерапевта или консультанта как результат восприимчивости к чувствам переноса, возникающим у *клиента*. Эти эмоции консультанта, если они правильно отражают эмоции клиента, являются одним из самых полезных инструментов понимания. Часто они дают нам ключ к чувствам, которые остаются невыраженными.

Вот несколько примеров. Клиент может вызывать у нас огромное беспокойство, словно в нем ребенок плачет и умоляет дать ему материнскую заботу, хотя сам клиент может постоянно говорить нам, что не желает никакой помощи. Или чувство разочарования после ухода клиента может быть единственным ключом к пониманию того, что за вспышками гнева клиента кроется потерявшая надежду несчастная часть его личности. И еще один: после моего отпуска девочка сидит неделями за книгами, полностью отвергая меня и лечение. Это ее способ сообщить мне, что она чувствовала, когда я была в отпуске, и как ужасно было не иметь возможности встретиться.

Следовательно, уместно спросить себя: что этот человек заставляет меня почувствовать? И что эти чувства говорят мне о нем, о природе его отношений и о его воздействии на других людей? Далее мы должны спросить себя, действительно ли эти чувства -ценная интуиция и ответ на то, что сообщает нам клиент, или же мы реагируем в соответствии с тем, что *мы сами* приносим в ситуацию. Ответы на подобные вопросы обычно помогают лучше понимать себя, клиента и природу отношений «здесь и сейчас».

Глава 4

Фантазия

Описать мысли и чувства, с которыми мы приходим в любую новую ситуацию, можно и другим способом, а именно, говоря о них с точки зрения *фантазии* об этой ситуации, о нас самих, о других людях и о природе наших отношений и отношений между другими людьми. Такие фантазии частично переносятся из прошлого, но они продолжают модифицироваться и развиваться в настоящем в ответ на внутренние и внешние стимулы.

Фантазия и консультант

В главе 1 мы уже рассматривали чувства консультанта, относящиеся к себе и клиенту. Давайте теперь изучим изменение восприятия консультантом себя, своей работы и своих коллег. Например, в течение одной недели он может чувствовать, что обладает выдающимися способностями, достиг блестящих успехов, но коллеги не выражают ему должного признания. Эти фантазии повлияют на его поведение, уверенную походку и манеры в целом. В другое время этот же консультант может почувствовать, что он неудачник, никому не может помочь и не стоит оказываемого ему доверия. А в следующий момент он может почувствовать себя обоснованно довольным собой и своей ситуацией. Эти взгляды, хотя и противоречат один другому, могут являться частями одной сложной картины - представлению консультанта о самом себе. Большинство из нас подвержены таким изменениям настроения, однако частота и степень этих изменений у всех людей разная. Вариации в восприятии человеком самого себя могут возникать даже без изменений во внешних обстоятельствах.

Если в нас доминируют наши фантазии, то никакие свидетельства обратного не смогут заметно изменить наши чувства. Мы называем психотиком человека, у которого большую часть времени доминируют его фантазии, причем в такой степени, что он совершенно не соприкасается с реальностью. Обычный человек находит во внешнем мире свидетельства, подтверждающие его фантазию, то есть он выбирает из окружающей обстановки те элементы, которые соответствуют его предварительному мнению.

Давайте представим, что консультант, уже чувствуя себя недооцениваемым, приходит в офис и слышит пренебрежительное замечание о себе или обнаруживает, что кто-то другой получил повышение по службе. Подобные события, иногда очень тривиальные, могут использоваться для подтверждения и усиления его фантазии о несправедливом обращении. Он может не заметить другие признаки, которые не соответствуют его фантазии. Однако, если он уже пребывает в самокритичном настроении, эта же ситуация может усилить его чувство вины, подтвердить его сомнения в себе и убедить его, что он неудачник. Но если консультант чувствует себя в основном любимым и уверенным в себе, он сможет увидеть в критике то, что заслуживает внимания, и, вероятно, почувствует себя виноватым; а факт, что он не получил повышения, вызовет у него не более чем мимолетное сожаление и легкую зависть к более удачливому коллеге.

^> Фантазия и реальность

Предположим, что отношения, описанные выше, являются характеристиками трех *разных* людей. Чрезмерно самоуверенный консультант, который постоянно чувствует, что его недооценивают коллеги, своей агрессивной уверенностью в собственной правоте и невыносимыми манерами, скорее всего, будет раздражать других, и они действительно начнут препятствовать его повышению. С другой стороны, человек, который считает себя хуже других, не способен бороться за свои права или будет отстаивать их таким способом или в такое время, когда успех маловероятен. Точно так же мать, сомневающаяся в качестве своего молока, будет обращаться с ребенком так неловко и давать ему сосок так неуклюже, что ребенок вполне может отвергнуть его.

32

Часть I

Таким образом, наше поведение в соответствии с нашими фантазиями влияет на окружающих людей и, следовательно, помогает нам формировать окружение по образу наших фантазий. Известно, что люди часто оказываются в ситуациях, которые очень похожи одна на другую. К примеру, они могут раз за разом вступать в неудачные любовные отношения, разворачивающиеся по одному образцу, потому что выбирают партнера, который соответствует бессознательным ожиданиям в фантазии.

Однако верно и обратное: окружение, враждебное или дружелюбное, пробуждает в нас соответствующие фантазии. Но даже когда наше восприятие точное (то есть с нами действительно несправедливо обращаются, или ненавидят, или любят и восхищаются), фантазии имеют тенденцию придавать переживанию гала-эффект, преувеличивая в том или ином направлении.

И все-таки большинство людей большую часть времени могут адекватно реагировать на ситуацию, которая существенно отличается от их ожиданий. Например, родители, которые боятся неодобрения консультанта, но обнаруживают, что он сочувствует и не осуждает их, могут обратиться к своему чувству вины, то есть к *причине* своей фантазии, а не продолжать ожидать порицания. Вот почему так важно не вести себя в соответствии с ролью, которая отведена нам в фантазии, но все же позволить фантазии выйти на поверхность. Только так мы сможем исследовать ее в свете внутренней и внешней реальности. Если ребенка, который боится наказания, постоянно шлепать, он почувствует, что родители *действительно* такие плохие, как он их себе представляет, но если с ним обращаться с твердой терпимостью, он увидит что-то лучшее, чем свои пугающие фантазии. Таким образом, окружение может подтвердить или смягчить страх, усилить или подорвать надежды. Внешние факторы становятся еще более значимыми, когда рассматриваются во взаимодействии с индивидуальными фантазиями.

Иногда люди говорят: «Это только фантазия» или «Это просто плод воображения, в этом нет никакой правды». Такое отношение к фантазии, которая, как мы видели, является неотъемлемой частью нашей душевной жизни, может заставить нас думать, что главная задача состоит в проверке, подтверждаются ли сообщения клиента фактами. Конечно, с диагностической точки зрения, такая проверка может быть очень важна. Например, мы захотели бы знать, действительно ли жизни клиента угрожают его родственни-

Глава 4. Фантазия

ки или то, что он говорит нам, происходит только в его фантазии. Нам нужно это знать, чтобы предпринять правильные действия. Но даже если родственники клиента не представляют опасности для его жизни, важно понимать, что он чувствует, что это так, и что фантазия может быть проявлением его ужасающей *внутренней реальности*. С точки зрения *понимания* клиента, нас должно интересовать именно *его* восприятие реальности.

Вероятно, мы тяготеем к сознательному и реальности, потому что склонны ассоциировать фантазию с сумасшествием, с людьми, которые живут в «мире фантазии», а также из-за наших собственных пугающих фантазий. Действительно, фантазия может служить защитной функцией - как бегство от реальности или сильное ее искажение. Но психоаналитическое значение понятия фантазии намного шире: это способ описания образов и чувств, которые вызываются некоторым событием. Мы можем описать событие в соответствии с фактами или переработать его, используя нашу фантазию для выделения определенных аспектов реальности.

Несколько лет назад Уолт Дисней снял фильм под названием «Фантазия», где показаны зрительные образы и мысли, которые пробуждались у художника под действием музыки. Аналогичным образом мы можем представить себе фантазии - как идеи, образы и мысли, которыми мы отвечаем на внутренние и внешние стимулы. Мы считаем человека, лишённого фантазии, убогим, скучным, слишком прозаичным и восхищаемся богатством фантазии художников или играющих детей. Ученым, если они хотят выйти за пределы чистого механистического наблюдения, также требуется полет фантазии, чтобы формулировать гипотезы, открывать причины и связи и глубже проникать в неизвестное.

Фантазия, таким образом, является частью ментальной жизни индивида. Что отличает болезнь от здоровья, так это *природа* фантазий и то, насколько они согласуются с внешней реальностью.

^> Понятие бессознательной фантазии

Воображение, мечты, фантазии о нас самих и об окружающих нас людях - все это представляет собой только самый верхний

слой постоянно протекающей жизни фантазий, большую часть которой мы не осознаем. Когда И. Брейер и З. Фрейд работали над проблемой истерии, они обнаружили, что пациентки под гипнозом рассказывают фантазии, которые не могут вспомнить после пробуждения (1893-1895). Однако такие фантазии, исключенные из сознания, оказывают очень сильное влияние на человека. Они воздействуют на его настроение, поведение и даже вызывают изменения в физическом функционировании (например, тики, судороги, частичный паралич). Благодаря этим открытиям Фрейд сделал ряд наиболее фундаментальных своих выводов. Во-первых, что существует целый мир мыслей, которые мы в нормальном состоянии не осознаем, и далее, что *бессознательная часть нашего мышления* очень сильно влияет на нас. Во-вторых, что часть личности оказывает *сопротивление* тому, чтобы многие из этих мыслей проникали в сознание, следовательно, они имеют тенденцию оставаться бессознательными. Они не допускаются в сознание, потому что воспринимаются сознательной частью личности как плохие, запретные или не соответствующие требованиям реальности. Позже Фрейд обнаружил, что эти мысли проявляются в сновидениях и к ним можно получить доступ, если пациент будет говорить все, что приходит ему в голову, не подвергая свои мысли цензуре.

Другая характерная черта этих бессознательных мыслей была обнаружена позже. Вначале Фрейд думал, что его истеричные пациентки действительно подвергались сексуальному насилию или совращению, но затем он выяснил, что описания событий, о которых рассказывали пациентки, дают картину того, что пациентка *чувствует*, что произошло или хотела бы, чтобы это произошло, то есть событие в результате его переработки бессознательной фантазией пациентки.

Когда Мелани Кляйн начала анализировать детей, она обнаружила, что игра ребенка не отражает, как в зеркале, действия членов его семьи или его самого, но показывает, как ребенок воспринимает других людей и реальные жизненные ситуации (см., например, «Психологические принципы детского анализа», 1926). Восприятие ребенка окрашивается его фантазиями, которые, в свою очередь, были окрашены его преобладающим эмоциональным отношением и чувствами к другим. Например, ребенок, под действием ревности к «совместности» своих родителей, может в фантазии (сознательной или бессознательной) напасть

Глава 4. Фантазия

на них и испачкать. Это может привести его к мысли, что секс является чем-то грязным, отвратительным, пугающим. И хотя на интеллектуальном уровне он знает, что это не так, подобные мысли могут сохраняться и влиять на его отношение к сексу и к телу как таковому - не только в детском возрасте, но и во взрослой жизни.

Работа Мелани Кляйн с маленькими детьми позволила ей глубже проникнуть в содержание жизни фантазий. В безопасной ситуации аналитического лечения ребенок в игре и действии мог выразить то, как он в фантазии воспринимает свое взаимодействие с другими людьми.

М. Кляйн обнаружила:

О каждое действие, ощущение, влечение имеют свое представление в фантазии;

О эти фантазии воспринимаются как конкретные события;

О в уме ребенка - и взрослого - большую часть составляют исключительно примитивные фантазии, совершенного не соответствующие более взрослой части его личности.

На основе этих открытий она выдвинула гипотезу, что фантазия является ментальным выражением влечения и действует с самого рождения и что младенец с рождения имеет примитивное отношение к своей матери, основанное на фантазиях, берущих начало из его физических и эмоциональных потребностей.

^> Связь между телом и мышлением

Одно из самых удивительных открытий, сделанных З. Фрейдом и И. Брейером, состояло в том, что фантазии могут быть причиной тяжелых физических симптомов. Это открыло дорогу к пониманию того, что можно страдать от физической боли и серьезных недомоганий без наличия каких-либо органических изменений. Эти страдания достаточно реальны и, следовательно, нельзя просто отмахнуться от них, как от «симуляции», «лени» или «притворства», и сказать человеку, что он просто придумал их, поскольку это не будет соответствовать реальной ситуации. Фактически в таких случаях человек использует свое тело как

36

Часть I

средство для выражения мощных, но глубоко бессознательных фантазий.

Иногда человек ощущает только физические проявления, но совершенно не осознает тревогу, лежащую в их основе. Тем не менее бессознательные фантазии могут быть причиной таких краткосрочных явлений, как рвота или боль в желудке у очень застенчивого человека или у ребенка со школьной фобией. Продолжительные функциональные изменения могут приводить к органическим поражениям, что происходит, например, в некоторых случаях язвы желудка или перенапряжения. (Конечно, существует и обратный процесс: физические заболевания и боль могут вызывать у нас очень страшные и депрессивные фантазии.) С другой стороны, большинство людей понимают, что существует связь между бессонницей и беспокойством и что огорчения могут вызвать у матери потерю молока.

Однако *детальные фантазии*, лежащие в основе эмоционального нарушения, обычно находятся вне нашего восприятия. Иногда мы чувствуем, что наши страхи неуместны, например, мы можем сказать себе, что нет никакой особой опасности, связанной с лифтом, и все же не можем контролировать дрожь и ужас, когда закрываются двери. Точно так же мы впадаем в панику и страдаем от различных физических недомоганий «без всякой причины», когда путешествуем на поезде, выступаем на публике или в ряде других ситуаций. Однако анализ показывает, что наши страхи имеют смысл в терминах наших бессознательных, примитивных фантазий, связанных с каждым из этих событий. Когда фантазии оживают в отношениях, проникают в сознание и становятся понятными, это может привести к исчезновению физических симптомов и уменьшению тревоги.

^> Интроекция, проекция и внутренний мир

Обратим внимание на еще один аспект связи между телом и мышлением. Мы говорим о душевном функционировании в терминах, которые относятся к физическим процессам. Мы говорим о «*вбирании*» знаний и хорошего опыта, «*переваривании*» фактов, «*излипании*» проблем, «*выбрасывании*» нежелательных мыслей из нашего ума, как если бы это были физические предметы. Все это

Глава 4. Фантазия

больше, чем просто красочные обороты речи. Мы выражаем нашу фантазию о том, что ментальные и эмоциональные явления могут быть поглощены или отброшены. Это приводит нас также к фантазиям о том, что «содержится» внутри нас. Человек в приподнятом настроении может ощущать, что он наполнен знаниями, хорошими ощущениями и любовью, тогда как подавленный человек может чувствовать себя пустым и полным мусора. Мы чувствуем также, что существует «внутренний голос», который велит нам делать или не делать что-то.

3. Фрейд (1923) считал, что ребенок обретает совесть и моральные стандарты (Супер-Эго) посредством поглощения, то есть психологически интроецируя явные или неявные требования своих родителей. Фрейд полагал, что это происходит в возрасте около четырех или пяти лет, потому что ребенок одновременно боится и любит родителя своего пола. Иначе говоря, мальчик, например, решает проблему своего соперничества с отцом через идентификацию с его идеалами и моральными ограничениями. Фрейд показал, что такая идентификация, основанная на интроекции наставлений, законов и идей значимых окружающих фигур, таких как родители, учителя, религиозные лидеры или политические деятели, заставляет нас вести себя так же, как они, и придерживаться аналогичных взглядов. Их идеи становятся интернализованными посредством процесса интроекции и составляют часть ментальной структуры человека.

Карл Абрахам (1924) придавал большое значение психологическим процессам интроекции/инкорпорации, а также противоположным им - проекции/изгнания чувств. Он утверждал, что посредством этих механизмов человек постоянно взаимодействует с другими людьми. Инкорпорация является основой всего обучения. Например, клиентка может интроецировать терпимого и понимающего консультанта, и это станет образцом материнства, с которым она будет идентифицироваться в своих отношениях с ребенком и с детскими частями себя самой. Противоположный процесс также имеет место: мы изгоняем, проецируем нежелательные чувства, ненависть и деструктивность в их различных проявлениях. Но, как сказала Сьюзен Айзеке (1952), «ментальные механизмы есть только абстрактное описание того, что человек переживает как конкретную фантазию». То есть человек ощущает, что деструктивные чувства находятся внутри кого-то другого: сначала внутри матери, отца, брата или сестры,

позже в жизни они приписываются всем людям или конкретной политической, социальной или национальной группе. Можно сказать, что агрессивные части человека всегда ищут объект - того, кто соответствует ранее сформировавшемуся образу, и иногда не очень разборчивы в выборе этого объекта.

К. Абрахам выдвинул гипотезу, что эти процессы возникают в раннем детстве и связаны с ощущениями младенца во время принятия пищи, удержания ее внутри себя и изгнания продуктов выделения. Он считал, что фантазия сопровождает все физические действия ребенка и что ребенок относится к матери в терминах пищеварительного процесса поглощения (инкорпорации) и выделения. Он видел в этих процессах взаимного обмена, интро-екции и проекции, а также реинтроекции основу формирования характера, поскольку то, что ребенок интроецирует, становится частью его личности. (Этот процесс, как мы уже видели, продолжается на протяжении всей жизни человека.) Таким образом, К. Абрахам привлек внимание к важности ранних отношений и связал между собой психические и соматические события. Как мы уже видели, в фантазии эта примитивная связь продолжает существовать, так что даже во взрослой жизни мы думаем о ментальных явлениях в терминах конкретных физических событий и наоборот - придаем эмоциональное значение физическим событиям.

Мелани Кляйн подтвердила на практике гипотезы Карла Абрахама о природе отношений в раннем возрасте, и ее работа добавила много новой информации о содержании фантазий маленьких детей. Это обогатило наше понимание инфантильных элементов психики и позволило предпринять попытки лечения психотиков и пациентов с тяжелыми психическими расстройствами, поскольку, согласно М. Кляйн, в самые ранние месяцы жизни закладывается основа для здоровой или нездоровой структуры психики и это оказывает глубокое влияние на дальнейшее развитие и природу последующих отношений.

Чувства любви и ненависти (также находящиеся под влиянием внешних обстоятельств) приводят к фантазиям, исполненным надежд или страхов. Эти фантазии затем влияют на восприятие, и мы склонны выделять в реальности то, что обнадеживает или пугает. В результате возникает порочный круг, который оказывает серьезное влияние на последующие отношения с внешним миром. Более того, тревоги, возникающие вследствие пугающих фантазий, продолжают существовать в том, что М. Кляйн называ-

Глава 4. Фантазия

ла «внутренним миром», и ребенок вынужден применять все больше и больше защитных мер, чтобы справиться со своими страхами. Однако хорошие переживания, которые противодействуют этим фантазиям, могут смягчить ситуацию и дать начало положительному циклу, и именно в этом случае может произойти постепенная модификация фантазий в соответствии с внешней реальностью. Но примитивные фантазии продолжают существовать в глубинах психики и могут прорваться под действием стресса в любой период дальнейшей жизни. У каждого из нас существует внутренний мир фантазии, который может предпринимать попытки либо плодотворно связать аспекты внутренней и внешней реальности, либо отрицать их и отрезать друг от друга. Таким образом, дневные грезы и сновидения могут быть конструктивной переработкой событий дня или способом приближения чего-либо приятного, исполнением желания, которое пытается исключить болезненную внешнюю реальность и болезненные внутренние напряжения, которые она вызывает. Аналогично, существуют художники, которые изображают либо только прекрасные, либо только ужасные стороны вещей, тогда как истинные гении показывают трагедию жизни во всей полноте ее вечной борьбы между прекрасным и чудовищным (см.: Segal, 1956; A Stokes and D. Meltzer, 1963).

Глава 5

Любовь, ненависть и конфликт

Когда мы рассматривали чувства, которые консультант и клиент приносят в отношения, мы сгруппировали их под двумя заголовками: надежды и страхи. Надежды относятся к ожиданиям конструктивных, обогащающих отношений, тогда как страхи сконцентрированы вокруг деструктивного взаимодействия, исполненного мести. Оба типа чувств имеются в каждом из нас, хотя мы можем осознавать их в различные моменты времени или по отношению к различным людям, как если бы они существовали совершенно отдельно. Когда эти чувства действительно соединяются вместе, мы называем наше отношение амбивалентным. Такие ожидания, как уже было сказано выше, главным образом переносятся из прошлых переживаний, но мы также видели, что наше восприятие прошлого и настоящего находится под влиянием нашей фантазии и что фантазия, в свою очередь, сильно окрашена бессознательной мотивацией, то есть эмоциональным импульсом или влечением. Какова же природа этих врожденных эмоциональных влечений?

Полярность врожденных влечений

На протяжении всей своей жизни З. Фрейд интересовался проблемой определения природы врожденных влечений. Его теоретические формулировки, как всегда, основывались на клинической практике. Внимание Фрейда особенно привлекала постоянная динамическая борьба, которая заставляла человека метаться из стороны в сторону. Эту борьбу легко можно наблюдать на примере обсессивных пациентов, которые никак не могут прийти к со-

гласию в своем уме. Однако конфликт универсален. Фрейд обнаружил, что конфликт существует в самом бессознательном и, согласно его взглядам, является причиной тревоги и невроза. Выглядело это так, будто одна часть личности находилась в постоянной оппозиции к другой. Это позволило ему предположить, что в человеческой природе имеет место врожденный дуализм.

Я не буду пытаться проследить развитие мысли Фрейда по поводу этих противоположных врожденных сил. Достаточно сказать, что Фрейд несколько раз отказывался от взглядов, которых придерживался ранее, и был готов изменить их, когда клинический опыт не соответствовал его предположениям. К концу жизни наблюдения навязчивого повторения (то есть тенденции вновь и вновь повторять болезненные, равно как и приятные переживания) и изучение садизма (удовольствия от причинения боли) и мазохизма (удовольствия, происходящего от страдания от боли) привели его к предположению, что существует нечто, действующее внутри человеческого существа, что, так сказать, работает против собственных интересов человека. В работе «По ту сторону принципа удовольствия» (1920) Фрейд выдвинул новую смелую гипотезу о дуализме врожденных влечений, которая говорила о существенно более глубокой пропасти между ними, чем прежде принято было думать. Он провел различие между сексуальными инстинктами в широком смысле, Эросом или инстинктом жизни, нацеленными на объединение, конструктивность, креативность и интеграцию, и Танатосом, агрессивным инстинктом или инстинктом смерти, цель которого заключается в разрушении и дезинтеграции, в конечном счете, самого организма. Он предположил, что этот агрессивный инстинкт действует сначала внутри индивида, но организм сразу же защищает себя от внутренней деструктивно-сти, направляя его вовне. Таким образом, этот инстинкт становится различимым только в форме садизма, негативизма и агрессии. Фрейд полагал, что часть этого агрессивного влечения объединяется с силой жизни, любящим компонентом личности и смягчается им. Это обеспечивает элемент агрессивности, необходимый для роста и прогресса. То, что объединилось, однако, может разъединиться и привести к такой не ослабленной ничем смертоносной силе, которая проявляется в бессмысленных актах жестокости и саморазрушения.

Карл Абрахам поддержал мнение Фрейда о врожденной борьбе между любовью и ненавистью. В процессе анализа взрос-

42

Часть I

рых пациентов с тяжелыми депрессиями он обнаружил, что их мучают фантазии, которые, согласно его взглядам, возникают на ранней оральной фазе развития. Он выдвинул гипотезу, что под действием любви ребенок вбирает, интернализирует любимую грудь (и другие аспекты матери), а когда им овладевает ненависть или злоба, он интроецирует разрушенную, искусанную грудь. Такая интернализация на основе ненависти, приводящая к фантазиям о содержащихся в уме индивидуума разрушенных объектах, лежит в основе тяжелых душевных заболеваний, а также является причиной некоторых нарушений характера.

Работа Мелани Кляйн подтвердила открытия Фрейда и Абрахама. Мощные деструктивные импульсы, направленные на разрушение других и самого себя, существуют в очень маленьком ребенке наряду с любящими импульсами. В уме ребенка, по-видимому, доминируют фантазии, с одной стороны, о совершенно идеальных фигурах, соответствующих материнским богам и волшебникам, а с другой - об ужасных фигурах, типа монстров и злых волшебников. Так как все эти фантазии имеют мало общего с реальными родителями, то тем самым еще раз подтверждается, что восприятие ребенка и его фантазии находятся под сильным влиянием примитивной любви и ненависти.

Примитивная природа некоторых фантазий, которые относятся к частям тела и частям личности, а не к целому человеку, явилась для М. Кляйн доказательством того, что эти фантазии возникают на очень ранней стадии развития. На основе этого она сформулировала гипотезу о том, что с самого начала жизни фантазии о любви и ненависти присоединяются к важным людям в жизни ребенка (или, скорее, к тем частям их тела или ментального функционирования, которые становятся значимыми посредством сенсорного восприятия). Они формируют предшественников того, что позже мы назовем социальными отношениями, хотя части матери могут с самого начала восприниматься так, как если бы они были частями самого ребенка, и только постепенно они начинают восприниматься как отдельные от него. Однако у ребенка есть потребность избавиться от деструктивных чувств и «поместить их вовне», а потому имеется стремление признать существование чего-то (или кого-то) отдельного от него самого.

Потребность проецировать врожденную деструктивность и связанные с ней тревоги делает ребенка зависимым от матери, которая «убирает их», и облегчение, достигаемое таким путем, очень

Глава 5. Любовь, ненависть и конфликт

способствует дальнейшему развитию отношений. Проецируются не только плохие чувства, мы также вкладываем в других людей любовь и добрые чувства. Все сложные человеческие отношения, наше желание быть любимыми, стремление к близким отношениям и боязнь их берут начало от нашей потребности в ком-то, кто будет удовлетворять наши психические, равно как и физические нужды, защищать нас от деструктивности вовне и внутри нас и усиливать нашу способность жить и любить. Эта потребность существует с самого начала нашей жизни.

Принято считать, что характер отношений ребенка зависит не только от его окружения, но и от собственного вклада младенца - в основном от его врожденных способностей и относительной силы любви и ненависти. Благодаря детальным наблюдениям за младенцами было установлено, что их поведение сильно различается с самого начала жизни (см., например, Middlemore, 1941). Эти отличия могут быть обусловлены нарушениями при рождении или в пренатальный период, о чем мы пока еще знаем очень мало.

Но даже с учетом этих факторов можно утверждать, что некоторые младенцы выделяются своей восприимчивостью к материнскому кормлению и любящему уходу; они способны легче примириться с ожиданием и с большей готовностью отвечают на утешение, если чем-то расстроены. Мы можем предположить, что такие младенцы имеют большую врожденную способность любить. Другим требуется намного больше внимания, ласки и заботы, как будто их деструктивные фантазии намного легче одерживают верх. Некоторые младенцы постоянно плачут, и кажется, что никакое терпение и забота не могут удовлетворить их полностью, как будто у них всегда доминируют плохие чувства. Есть еще другой тип младенцев, которые всегда выглядят апатичными и у которых наблюдается полное отсутствие желания жить.

Каков бы ни был врожденный баланс любви и ненависти, дуализм врожденных влечений приводит к тому, что в душевной жизни происходят непрерывные изменения и человек постоянно находится в конфликте с другими и с самим собой. Тревоги, которые возникают вследствие такого конфликта, мы обсудим в части II.

В процессе наших ежедневных наблюдений за поведением людей мы видим постоянное разрушение социальных отношений ненавистью, ревностью, соперничеством, жадностью и другими

деструктивными чувствами, разочарование и попытки установить более конструктивные отношения. На основе этого нам нетрудно признать постоянную борьбу между любовью и ненавистью. Однако предположение о том, что существует агрессивное влечение, присущее самой человеческой природе, а не являющееся просто ответом на провокацию или не слишком хорошее окружение, встретило сильнейшую оппозицию. По-видимому, нам хочется верить, что мы, в конце концов, хорошие. Поэтому мы отказываемся признать, что добавляем собственную долю ненависти к тому, что действительно может быть очень деструктивной внешней ситуацией. Но альтернатива состоит в том, чтобы видеть агрессивные стремления только в других и продолжать бороться с ними в порыве самооправдания (что только разжигает споры и конфликты) или наоборот, подчиниться злу и вступить в сговор с жестокостью и нечестностью. С другой стороны, знание деструктивных элементов в нас самих и в других людях позволяет нам иметь более ясное суждение, усиливает терпимость, укрепляя ее большей твердостью и, таким образом, открывает возможности для более конструктивных отношений.

Из всех человеческих качеств мы больше всего восхищаемся смелостью, мудростью и честностью. При этом мы косвенно признаем, что те, кто обладает такими качествами, достигли зрелости в борьбе с деструктивностью и способны справляться с ней в своей личности и в других людях. Следовательно, во врожденной полярности влечений действительно есть нечто очень позитивное. Как электрический ток возникает в результате взаимодействия противоположных зарядов, так и состояние конфликта, вызванного взаимодействием любви и ненависти, создает постоянный ток ментальной активности. Он может привести к несчастью или тупиковой ситуации, но если одерживается победа над деструктивными элементами, направленными против жизни и развития, результатом конфликта становятся новые достижения и рост.

Глава 6

Взаимодействие

Человеческие отношения представляют собой двусторонний процесс, в котором оба участника воздействуют друг на друга. Мы рассмотрели некоторые фантазии и их влияние на отношения. Поскольку у консультанта могут быть собственные проблемы, он стремится осознавать и контролировать их, чтобы они не мешали его профессиональной работе.

В частной жизни намного труднее. Отношения в семье, особенно между родителями и их детьми, настолько тесно взаимосвязаны, что чувства и настроения каждого постоянно влияют на чувства и настроения всех остальных.

Консультант обычно появляется в жизни клиентов, когда партнеры дошли до кризиса или безвыходного положения. Он имеет некоторый, но часто очень ограниченный шанс обнаружить, как все началось. Поэтому детальное наблюдение, особенно за матерями и младенцами, является очень поучительным. Оно дает нам возможность изучить отношения в стадии их зарождения: процесс взаимодействия, согласования, обоюдного приспособления, который происходит между двумя людьми, и понимание, которое может развиться. Детальные наблюдения также учат нас, как возникают непонимание, несогласие и неприспособление.

^> Мать, ребенок и отец

Если мы некоторое время понаблюдаем за процессом кормления, то обнаружим, что осуществляется целая серия довольно сложных приспособительных действий. Мать берет младенца, держит его на руках и находит удобную позу для него и для себя. Она

вкладывает сосок ему в рот и должна сделать это под тем углом и таким образом, чтобы ребенок мог захватить и удержать его. Она должна давать молоко в правильный момент, а ребенок должен научиться держать сосок и делать движения ртом так, чтобы грудь давала молоко, а также приспособить свое сосание к скорости поступления молока. Другими словами, эти два человека, или «кормящая пара» (nursing couple), как они были названы в работе Г.П. Мидлмор (Middlemore, 1941), должны научиться быть в согласии друг с другом.

В некоторых случаях это может занять много времени и потребовать терпения и настойчивости.

Более того, известно, что все эти физиологические процессы находятся под влиянием эмоциональных процессов: мы знаем, что потрясение, беспокойство, депрессия могут уменьшить количество молока у матери, оно может даже пропасть совсем. Гнев, страх (или апатия, следующая за трудными родами) могут препятствовать готовности ребенка держать сосок и сосать. Нарушение, имеющееся у одного из партнеров, передается другому и влияет на его настроение и реакции.

Рассмотрим пример. Р. родился сильным и здоровым ребенком, но с самого рождения устраивал скандалы, когда его подносили к груди. Казалось, он хотел грудь, так как поворачивал голову, ища ее, но в момент контакта начинал пронзительно кричать или отворачивался от груди после нескольких сосательных движений, толкаясь и заходясь в крике.

У его матери до этого не было опыта ухода за детьми. Во время желанной беременности она мечтала о своем первенце. И была очень удивлена и шокирована, когда у нее на руках оказался кричащий, недовольный, требовательный ребенок, которого она не могла удовлетворить. Еще не вполне освоившись в своей материнской роли, женщина чувствовала: что-то неладно с ребенком или с ее молоком. Если проблема в ребенке, то какого младенца она родила? Он больной? Он ужасно жадный? Однако еще сильнее она опасалась того, что сама не состоянием дать ничего хорошего своему ребенку, и начала сомневаться в количестве и качестве своего молока.

Чем больше она тревожилась, тем более непоследовательным, нервным и суетливым становился ее уход за ребенком. А тот, в свою очередь, делался все более возбужденным, разочарованным и поэтому, казалось, не был способен ладить с ней и быть довольным. Он постоянно плакал и днем, и ночью. Мать почти совсем не

Глава 6. Взаимодействие

спала, бесконечные требования ребенка постоянно пугали и злили ее, и она становилась все более и более истощенной - и физически, и эмоционально.

^> Динамическое взаимодействие

Мы видим здесь *кумулятивное* воздействие на отношения, когда два партнера захвачены порочным кругом разочаровывающего и вызывающего тревогу взаимодействия. Хорошо, если в этом случае отец остается спокойным и верит, что в таких обстоятельствах беспокойства жены вполне объяснимы. Он не сомневается, что его жена нормальный человек, что она способна кормить ребенка и сумеет найти достаточно хороший способ кормления. Он помогает держать ребенка на руках и дает матери возможность выспаться. Другими словами, он способен сдерживать (to contain) тревоги матери и ребенка, выступая для своей жены в роли матери.

Со временем мать и ребенок становятся спокойнее, хотя младенец остается требовательным, беспокойным и легко пугается. Представьте, каким трудным будет взаимодействие между матерью и ребенком в том случае, если у матери нет помогающего партнера или ребенок был нежеланным с самого начала! С другой стороны, первоначально нежеланный ребенок может своей отзывчивостью и любящей зависимостью совершенно неожиданно вызвать материнские чувства, в результате чего будет инициирован положительный цикл развития отношений.

Как мы видим, близкие физические отношения матери и младенца имеют параллель в их психической близости. Так как мать и ребенок очень важны друг для друга и оба очень ранимы, они оказывают друг на друга очень сильное действие. Мы знаем, что маленькие дети имеют обыкновение «капризничать», когда родители расстроены или чем-то обеспокоены. Младенцы еще более чувствительны к настроению и чувствам своих родителей, которые частично передаются через телесный контакт: через то, как мать берет ребенка и держит его на руках; напряжена она или расслаблена с ним, как она говорит и смотрит на него. Отец одной девочки рассказывал мне, что когда ей было всего два с половиной месяца, он обнаружил, что иногда, когда он держал ее на руках и

48

Часть I

задумывался о чем-то другом, она начинала хныкать. И прекращала плакать сразу, как только он обращал на нее внимание. По-видимому, само внимание родителей может быть исключительно важным даже на такой очень ранней стадии.

Конечно, имеет значение качество внимания: будет ли это принимающее и понимающее внимание или исполненное тревоги наблюдение, как в следующем примере.

Мать пришла на консультацию к психиатру из-за того, что ребенок не мог заснуть. Психиатр заметил, что женщина постоянно покачивает ребенка у себя на коленях. Он попросил разрешения подержать малыша, пока будет говорить с ней. Она сказала, что ребенок вызывает у нее тревогу (что и рождало у нее желание «вытрясти» страх из себя и из него). Через некоторое время ребенок заснул и спокойно лежал на руках у доктора, пока тот разговаривал с матерью. В этом примере доктор смог удержать (контейнировать) страхи матери и ребенка и быть защитой для них обоих.

Семья

Самая важная роль отца в начале жизни ребенка, по-видимому, заключается в том, чтобы быть поддержкой матери и ребенку. При хороших отношениях именно отцу мать может доверить тревоги о своей материнской роли. После рождения ребенка матери обычно бывают очень ранимы, а также очень горды и возбуждены, легко впадают в депрессию или поддаются тревоге. Отец вселяет в мать надежду и твердость во время первых, особенно беспокойных недель.

Обоюдное удовлетворение при кормлении, достигаемое благодаря приспособлению друг к другу, и безопасная обстановка, которую создают дополняющие друг друга родители, образуют основу для восприятия ребенком креативных человеческих отношений, которые в итоге связываются в его уме с сексуальным союзом и креативностью родителей. Интроекция этих хороших отношений становится фундаментом его стабильности в будущем. Восприятие ребенком своей семьи, с одной стороны, находится под влиянием того, что он приносит с собой, а именно свою любовь и ненависть, а с другой стороны, под влиянием реальных чле-

нов семьи как личностей, имеющих свое отношение к жизни и друг к другу. Все вместе это будет воздействовать на мир отношений во внутренней фантазии ребенка, а также формировать его взгляды на себя самого как личность и как члена семьи. Позже это повлияет на его отношение к большим социальным группам и на создание собственной семьи.

^> Схематичное представление взаимодействия

Чтобы не занимать много места, говоря о многообразии возможных взаимодействий, я предпочла воспользоваться схематичным представлением. Оно подразумевает значительное упрощение, и факторы, которые будут названы, не претендуют на то, чтобы быть исчерпывающими. Более того, здесь не учитывается совместный динамический эффект, который коротко обсуждался выше, и изменения, происходящие благодаря взаимному приспособлению и росту. Считается, что все импульсы и фантазии ребенка в некоторой степени существуют с самого начала его жизни.

<i>Ребенок</i>	<i>Мать</i>
1) Имеет врожденное представление о чем-то хорошем, что может удовлетворить его потребности, которое заставляет его рот искать грудь и откликаться на нее.	Фантазии о ребенке до его рождения, от боязни страшного чудовища до надежды на хорошего и совершенного ребенка. Баланс этих фантазий зависит от ее отношения к собственным родителям, своим братьям и сестрам, отцу ребенка, ее жизненного опыта и собственной самооценки.
2) Способен создавать фантазии вокруг чувственных восприятий.	Способна наслаждаться телесными ощущениями при кормлении и уходе за ребенком. Если мать слишком соблазняющая, она может чрезмерно стимулировать сексуальные чувства ребен-

<i>Ребенок</i>	<i>Мать</i>
<p>3) Пропорционально врожденной силе любви ребенок способен к любящим фантазиям; в разной степени он способен быть восприимчивым к любви. Если он восприимчивый и любящий, то может улыбаться, заниматься любящей игрой и будет пробуждать еще больше любви благодаря своей «способности любить».</p> <p>4) Пропорционально врожденной силе деструктивных влечений он способен к деструктивному поведению и фантазиям и в разной степени боится враждебного внешнего мира.</p> <p>5) Из-за своей ограниченной способности сдерживать деструк-</p>	<p>ка; если она боится этого, то может держать ребенка на расстоянии, таким образом поощряя расщепление между умом и телом.</p> <p>Пропорционально своей способности любить ребенка мать выражает свою любовь к нему в том, как она держит, кормит, ухаживает за ним, откликается на его потребности. Если у нее депрессия, любящее поведение ребенка может вывести ее из этого состояния. Если она пребывает в слишком сильной депрессии, то, возможно, будет не способна ответить ребенку, лишая его эмоционально живой и отзывчивой матери. Это может привести к раннему чувству безысходности у ребенка и даже к аутизму.</p> <p>Пропорционально интеграции деструктивных частей в ней самой она в разной степени способна справляться с таким поведением. Если она напугана агрессивностью ребенка, то будет устанавливать жесткие требования и наказывать его или, если отрицает его агрессивность, то может оказаться не способной установить четкие границы. Если она осознает его агрессивность, то будет терпимой и твердой.</p> <p>В соответствии со своим ощущением себя как хорошей она спо-</p>

Ребенок	Мать
<p>тивные чувства он вынужден проецировать их, воспринимая мать и обращаясь с ней как с плохой.</p>	<p>собна или не способна вынести это. Если она способна быть терпимой к таким проекциям, то может позволить ребенку отвергать ее, не испытывая при этом чрезмерной злости или депрессии; она может обращаться с ребенком тактично и таким образом создавать дифференциацию между фантазией и реальностью. Если она не способна воспринимать проекции плохих качеств, то может избрать для себя соблазняющий или наказывающий способ поведения; или может становиться все более и более тревожной и подавленной, таким образом усиливая у ребенка чувство, что его деструктивность обладает силой всемогущества.</p>
<p>6) Чувствительность к враждебности.</p>	<p>Если она враждебна к ребенку или к "детской части" себя, то отвергает ребенка и подтверждает его страхи перед враждебностью мира.</p>
<p>7) Сначала ограниченное, но растущее восприятие реальности. Он находит ее соответствующей или противоречащей ожиданиям, существующим в его фантазии. Он получает опровержение страхов (или нет); например, постоянное присутствие матери означает, что его деструктивные фантазии не убивают. Таким образом он убеждается в силе матери, и его фантазии о всемогуществе собственной деструктивности ослабляются.</p>	<p>Если только она не психотик, то благодаря жизненному опыту имеет большее чувство реальности и способна помочь ребенку отделить фантазию от реальности. Неспособность сделать это в любой конкретной области имеет тенденцию передаваться ребенку, например, фобия или боязнь несчастного случая. Внезапное исчезновение матери или ее смерть подтверждают, что его деструктивность способна убить ее.</p>

Продолжение

<i>Ребенок</i>	<i>Мать</i>
8) Стремление к росту и интеграции.	В зависимости от степени интеграции в ней самой она способна удержать вместе хорошие и плохие аспекты ребенка и себя самой, а также понимает и способна (или не способна) адаптироваться к росту ребенка, изменению его потребностей, умений и способностей.
9) Нуждается в помощи матери, для того чтобы справиться с душевной и физической болью и чтобы отличать материальные и эмоциональные потребности.	Если мать не может выдержать душевную боль ребенка или свою собственную и обращается со всей болью как с физической, то тем самым она поощряет соматизацию ментальных процессов и подмену эмоциональных нужд материальными ценностями.
10) В разной степени способен переносить фрустрацию. Если совсем не способен, то фрагментирует все болезненные переживания и в конце концов даже информацию, приходящую от самих органов восприятия, - что приводит к ограниченному восприятию реальности. Если способен выдержать некоторую фрустрацию, то получает дополнительный стимул к ментальному росту.	Если она находится в контакте с ребенком, то способна понять, что этот конкретный ребенок может выдержать, и становится посредником между ним и слишком сильными фрустрациями. Если она подвергает ребенка большей фрустрации, чем он может выдержать, это усиливает у него чувство преследования. Чрезмерная защита от фрустраций может привести к излишне инфантильному характеру, например, к поощрению веры, что ему полагаются особые жизненные условия, и когда он не будет получать их, то будет чувствовать, что его несправедливо обидели.

Это всего лишь несколько способов возможного взаимодействия младенца/ребенка и его матери.

Внутри диапазона возможностей экстремальные случаи таковы:

Глава 6. Взаимодействие

О Младенец/ребенок/взрослый настолько одарен любовью, что способен выделить из ситуации то хорошее, что в ней содержится, и использовать его для преодоления разочаровывающих переживаний с минимумом возмущения.

О На другом конце шкалы младенец/ребенок/взрослый так сильно сердится при малейшей фрустрации, что реагирует на нее глубоким и длительным возмущением и будет нуждаться в постоянной помощи. В исключительных случаях, если даже этой помощи недостаточно, такой человек становится психотиком или вообще не может выжить.

Рассмотрим эти взаимоотношения с точки зрения окружающей обстановки:

О Мать настолько уверенно чувствует себя в своей материнской роли, что способна выдержать очень много проявлений отвержения и гнева со стороны ребенка и все же остаться спокойной и любяще-заботливой.

◇ Мать настолько незрелая и отвергает любую ответственность (или по разным причинам отсутствует телом или умом), что ребенок должен обладать исключительно сильной способностью любить, чтобы не заболеть и не впасть в апатию; в экстремальных случаях такое обращение является одной из причин младенческой смертности. Аналогичная ситуация наблюдается там, где происходит частая смена материнской фигуры - например, в случае с детьми, находящимися на попечении государства, или с детьми, которых часто перевозят из одного дома в другой.

О Мать из-за своей депрессии неотзывчива, замкнулась в себе и не способна воспринимать знаки любви или ненависти от своего ребенка. Это может заставить его также уйти в себя и искать удовлетворения от своего собственного тела или от материальных объектов; одним из результатов может стать развитие аутизма у ребенка.

О Мать использует своего ребенка как вместилище, в которое она проецирует свое смятение или свои собственные инфантильные конфликты и деструктивность. Это может привести к шизофрении или к нездоровым симбиотическим отношениям.

Часть II

Конфликты, тревоги и защиты

Глава 7

Тревоги преследования и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

Испуганная клиентка

Миссис В., тридцатичетырехлетняя замужняя женщина, мать двоих детей школьного возраста, после краткого пребывания в психиатрической больнице была направлена для дальнейшего наблюдения к работнику местной службы психического здоровья.

Во время первой встречи миссис В. выглядела слабой и встревоженной. Было видно, что она содержит квартиру в чистоте и порядке, обстановка подобрана со вкусом, но в несколько приглушенных тонах. Клиентка сказала, что основная ее проблема состоит в том, что она боится выходить на улицу. Она пытается быть благоразумной, но ничего не получается. Как только женщина собирается выйти из дома, ее охватывает паника, у нее начинает кружиться голова, и она чувствует приступы тошноты. Она не разрешает иметь в доме газеты, потому что в них говорится о войне и убийствах. Ее дети играют в основном вне дома, так как она не выносит их шума и назойливости. Она не любит визиты своего тестя из-за того, что он слишком грубый, и предпочла бы, чтобы ее «оставили в покое». Когда мужа нет дома, она беспокоится, что с ним может что-то случиться. Миссис В. восхищается его терпением и миролюбивым характером (у консультанта сложилось впечатление бесцветного и незрелого молодого человека).

Миссис В. рассказала, что с детства была своенравна и отличалась ужасным характером. Первые годы замужества сопровождались постоянными ссорами, «но сейчас муж всегда прав». Теперь, если чувствует, что «скоро взорвется», она уходит в спальню и там пытается преодолеть желание «разнести все в пух и

прах». У нее были проблемы с зачатием, и забеременеть ей удалось только через несколько лет после свадьбы. В первые недели после рождения ребенка ей казалось, что он не выживет. Она не могла кормить грудью. Впоследствии она страдала от чрезмерного кровотечения во время менструации. В целом, она чувствовала, что все несчастья посланы ей Богом в наказание.

Это краткое описание дает нам представление о женщине, чья ежедневная жизнь была наполнена постоянными тревогами. Ее попытки контролировать свои тревоги, отгородившись от страшного внешнего мира, только отчасти были успешными. Все еще сохранялось беспокойство о безопасности мужа и не давало покоя чувство, что из-за потребности ограничить собственную жизнь и жизнь семьи она не может быть хорошей женой и матерью.

Как мы видим, для миссис В. дом является местом относительного мира и спокойствия, тогда как на улице, вовне, находится тот мир, о котором газеты сообщают как о месте разрушения и ужаса.

Противоположность «безопасности внутри дома» и «ужасов внешнего мира» соответствует ее восприятию своего внутреннего мира, который попеременно представляет собой то мир, исполненный послушания, то мир, в котором она вдребезги разбивает все и вся. Ее представления о безопасности и опасности, хорошем и плохом, пассивности и агрессии, правильном и ошибочном лишены полутонов и оттенков, они характеризуются качеством «или-или» - черное или белое.

Можно спросить, как миссис В. пришла к восприятию себя и внешнего мира в таких терминах? Почему она стала делить мир на опасный и безопасный? Что представляют собой в ее фантазии улица и дом? Почему гнев ощущается только как деструктивный? Какова природа «покоя», к которому она стремится? Почему она постоянно думает о чем-то, что угрожает ее семье, ее креативности, самому ее существованию?

Прежде чем попытаться ответить на эти вопросы, сделаем краткий обзор того, что миссис В. смогла рассказать о своем прошлом консультанту, которая посещала ее один раз в неделю на протяжении нескольких месяцев. Миссис В. была самой младшей из семи детей, ее отец умер, когда ей было всего шесть недель, и девочку передали в дом тетки ее матери, где она оставалась до тех пор, пока мать еще раз не вышла замуж. Она жила с матерью и приемным отцом с трех до семи лет, потом началась война, и она

была эвакуирована. Первое время она чувствовала себя очень несчастной, но позже привыкла к своей приемной матери и полюбила ее, несмотря на то, что всегда считала очень нервной. После войны, когда ее братья и сестры поехали домой, она не хотела возвращаться и упросила мать, чтобы ее оставили с приемными родителями еще на два года. Когда ей исполнилось одиннадцать, умер отчим, а через два года после ее возвращения домой мать еще раз вышла замуж.

Миссис В. помнит, что была так рассержена, что уехала жить к своей старшей сестре, которая уже была замужем и имела двоих детей. Через четыре года муж сестры умер. Клиентка вышла замуж в девятнадцать лет и, как мы знаем, у нее были проблемы с зачатием и кормлением ребенка. Еще через полтора года в присутствии клиентки с ее свекровью случился удар, и вскоре она умерла. С тех пор симптомы клиентки усилились.

Мы можем сказать, что при таком жизненном опыте неудивительно, что эта женщина всегда ожидает несчастья. По словам клиентки, врач в больнице говорил ей, что причина ее проблем в том, что ей пришлось пережить смерть многих близких людей. Однако от его объяснения ей не стало легче. Оно не было адекватным, потому что не связывало внешние события с ее внутренними переживаниями и фантазиями. Объяснение будет действенным, только когда миссис В. увидит, что она считает себя причиной смерти своих близких и что каждый раз смерть служила для нее подтверждением, что ее вспышки раздражения и ревности исключительно опасны и смертоносны.

Клиентка описала себя в детстве как очень упрямого, вспыльчивого ребенка, и мы знаем, что сейчас вспыльчивость означает для нее нечто, разрушающее все вокруг. Примечательно, что она пыталась справиться с приступами раздражения в спальней комнате, которая должна ассоциироваться с браком и сексуальными отношениями.

О детстве миссис В. мы знаем не очень много, однако она помнит, что была очень рассержена третьим браком матери, хотела сохранить ее только для себя и чувствовала, что мужчина украл у нее мать. Ее гнев на мать проявился в том, что она уехала из дома, точно так же, как раньше настояла на том, чтобы остаться с приемными родителями даже после окончания войны. Миссис В. помнит, что в детстве была ужасно недовольна тем, что мать часто оставляла ее на попечение старших сестер и уходила в пивную.

Глава 7. Тревоги преследования и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

Таким образом, мы имеем следующее разделение: хорошая «домашняя мама», которая может быть у девочки и которая в настоящее время представлена хорошими чувствами, связанными с домом, и плохая «уличная мать», ассоциирующаяся с мужчинами, уходом, пьянством, представленная улицей и ее опасностями.

Естественно, гнев девочки в реальности не убивал мужчин и женщин, но мы должны понимать, что он делал это в ее фантазии. Именно всемогущество мысли и фантазии привело к страху и убеждению, что люди действительно были убиты ее гневом. Реальные смерти послужили подтверждением всемогущества фантазии и мышления. Для ребенка (или для «внутреннего ребенка», живущего во взрослом человеке) это всемогущество означает следующее: «Мне надо только подумать о чем-то, и это произойдет; мой гнев настолько опасен, что другой человек умрет из-за него». В случае с миссис В. ее ощущение собственной опасности для окружающих только усилилось, когда ее дважды увозили из дома, как бы говоря: «Мама только тогда сможет еще раз выйти замуж, а семья сможет выжить, когда тебя здесь не будет». Действительно, если верить словам клиентки, ее бабушка и приемный отец умерли, когда она навещала их в родительском доме. Разумеется, это совпадение могло послужить подтверждением ее фантазии.

Мы видим, что подобные страхи заставили миссис В. постоянно контролировать свои агрессивные импульсы. Она всегда должна быть послушной и спокойной, так же должны поступать все окружающие ее люди. Страх, что любая агрессия закончится несчастьем, приводил к постоянным попыткам избавиться от нее.

Чем старательнее миссис В. пыталась изгонять деструктивные чувства, тем больше она ощущала внешний мир (и других людей) как место, заполненное этими деструктивными чувствами. Нельзя сказать, что у нее имелось какое-либо сознательное представление о существовании этой проекции - в сознание проникал только результат «действия» *бессознательной* фантазии: мир *есть* плохой, а дом *есть* хороший и мирный. Как следствие, различие между «хорошей матерью внутри дома» и «плохой матерью на улице с мужчинами» усиливалось. Собственные злые чувства миссис В. к мужчинам помещались во внешний мир, который воспринимался как смертельно опасный для них, и поэтому она впадала в панику, когда ее муж задерживался на работе, и была уверена, что его могут застрелить на улице.

60

Часть II

Подобный защитный процесс никогда не сможет быть успешным. Внутренняя борьба продолжается, и миссис В. чувствует, что взрывается, от гнева и боится карающего Бога-отца. Здесь мы опять должны отметить тот факт, что миссис В. совершенно не осознает, *почему* она чувствует себя заслужившей гнев Бога. Пока она не имеет контакта с источником страха и вины, то есть со своей агрессивностью, не может произойти никаких изменений, поскольку для нее само отрицание агрессивности - из-за страха перед ее всемогуществом - не дает возможности вывести эту агрессивность на орбиту любящих чувств, которые могут модифицировать и контролировать ее. У миссис В. не сформировалось представление об отце, который действовал бы как твердый, но справедливый полицейский, держащий ее агрессию под контролем. Все отцы, которых знала миссис В., умерли, и поэтому выглядели недостаточно сильными, чтобы защитить себя или мать. Сильным отцом был только мстительный, карающий Бог.

Самая большая помощь, которую можно предоставить этой женщине, состоит в том, чтобы осознать, как она реагирует на консультанта, в частности, когда выходные дни или другие случаи приводят к гневу на консультанта и *ее* мужа, и помочь ей верба-лизировать, понять и принять свои агрессивные чувства. Любая попытка избежать разговора о негативных чувствах клиентки может быть воспринята ею как признак того, что консультант боится этих чувств (подобно ее мужу, который отрицает их существование) и будет поддерживать убежденность клиентки в их всемогуществе. Напротив, принятие этих чувств наряду с сохранением семьи может уменьшить веру в их всемогущество и принести облегчение.

^> Случай школьной фобии

Рассмотрим теперь случай школьной фобии, который очень похож на описанный выше случай миссис В. Если та боялась улицы и открытых пространств, то мой пациент, четырнадцатилетний Питер, боялся входить в автобусы и в здание школы. Когда ему приходилось входить в них, он чувствовал слабость и у него кружилась голова. К моменту, когда я первый раз увидела его, он совсем перестал ходить в школу. Несмотря на хорошие интеллекту-

альные способности, школьные успехи Питера были весьма слабыми. О нем говорили, что он держится в стороне от других мальчиков и боится их. Родители были обеспокоены, что в будущем он не найдет работу, если не сможет уходить далеко из дома.

Сам Питер не проявлял желания работать. Он требовал, чтобы мать всегда была дома и готовила ему еду, поскольку он не ел в школе или в ресторане, и утверждал, что мать вышла замуж не за того мужчину. Питер хотел, чтобы мать отчитывалась за каждый момент времени, проведенный вне дома, и рассказывала ему, с кем она разговаривала и кто задержал ее так долго. Он пристально наблюдал за количеством пищи и внимания, которые она давала его отцу и младшему брату, и сравнивал это с тем, что получал он сам - всегда неблагоприятным для себя образом. Он злился, когда звали гостей, и если подавали чай, жаловался, что ему не остается молока.

Его жадность и чувство собственности были очевидны с самого начала лечения. Сессию недирективной терапии Питер воспринимал «как прогулку по чужому дому, где он набирает себе пищи в кладовке и смотрит телевизор». Он требовал от меня все больше и больше времени и слов, что было связано с его желанием получить как можно больше ментальной пищи, воспринимаемой детской частью его личности как материнское молоко. Он всегда приходил на полчаса раньше и наблюдал за мной. Таким образом, подглядывая за моей жизнью и работой, он также позволял себе больше, чем было дозволено.

Один раз, когда Питер сидел в комнате ожидания задолго до назначенного ему времени, он увидел, как я разговаривала с коллегой-мужчиной и с другим мальчиком. Когда он зашел в мою комнату, она показалась ему грязной, дурно пахнущей, дымящей, как автобус, и он почувствовал, что не сможет остаться в ней. Он ощутил боль в животе и помчался в туалет из-за приступа поноса. Как мы видим из этого хода событий, если я не выполнила требования быть в его полном распоряжении, словно кладовая-мать, предоставляющая все свои запасы ему одному, мое содержимое в его глазах стало плохим, он отвернулся от меня, превратил меня в плохую пищу и избавился от нее через анус.

Этот эпизод ярко продемонстрировал его собственническую привязанность к матери, с помощью которой он стремился не только избежать фрустрации, но и своей ненависти к фрустрирующей матери и своих атак на нее, которые превращали ее в непри-

ятную и ужасную. Теперь мы понимаем, что для мальчика автобус представлял собой мать, которая содержала внутри себя мужчин (фигуры кондуктора и водителя-отца) и детей-пассажиров, тогда как школа представляла собой мать, полную учеников-соперников и учителей-отцов. В фантазии Питер атаковал их, направляя в них свои дурные запахи и мочу. Как следствие, он чувствовал, что внутри автобуса и школы (которые для детской части его личности представляют собой материнское тело) находится грязное, опасное место, полное нападающих на него детей и мужчин.

^> Инфантильные корни тревоги преследования

Инфантильный характер страхов, описанных в двух приведенных выше случаях, свидетельствует о том, что они берут начало на самых ранних стадиях развития. Действительно, у детей очень распространены фобии, которые в большинстве случаев проходят при определенной настойчивости и терпимости родителей. И только если эти фобии продолжают долго, принимают экстремальную форму или серьезно мешают жизни ребенка, то может потребоваться помощь специалиста. В своей работе «Анализ фобии пятилетнего мальчика» (1909) З. Фрейд представляет нам блестящий отчет о первом случае психоаналитического лечения ребенка. Причиной страхов маленького Ганса было его соперничество с отцом за любовь матери и возможность обладать ею, и анализ показал, что сексуальные тревоги трансформировались в фобию животных. Фрейд видел в этой фобии симптом эдипова конфликта, который он считал частью нормального эмоционального развития пятилетнего ребенка. Согласно Фрейду, этот пример также доказывал справедливость его утверждения, что элементы раннего развития продолжают существовать в глубине психики взрослого человека и проявляются во время его анализа.

Мелани Кляйн (1928) обнаружила, что страх перед соперниками и связанные с ним тревоги характерны для детей еще более раннего возраста. Кроме того, она утверждала, что генитальные желания мальчиков и девочек связаны с детским желанием обладать кормящей матерью. Мы можем видеть подтверждение этого раннего представления об отце как о сопернике на примере четырнадцатилетнего Питера, который внимательно и обиженно следил

за каждым кусочком пищи, и особенно за молоком, которые мать давала отцу, брату и гостям. В случае Питера его чувство собственности было привязано к реальной пище и доминировало над более зрелой частью его личности с экстремальной силой, но для ребенка младшего возраста подобное поведение не представляет собой чего-то необычного. М. Кляйн делает вывод, что такие чувства берут начало в самом раннем младенчестве. Если ребенка не кормят, он фантазирует, что мать дает грудь сопернику - отцу, брату или даже самой себе.

Подобные «детские чувства» к человеку, который может предоставить физическую или ментальную пищу, любовь и безопасность, продолжают существовать в течение всей жизни; они особенно активны при любой эмоциональной зависимости и оказывают значительное влияние во время стрессов и кризисов. Как следствие, пациент может испытывать очень сильные чувства к своему консультанту. Если она в данный момент занята не им, пациент может подумать, что она предпочитает ему своего мужа, детей или других клиентов, или удерживает лечение для своей личной пользы, то есть воспринимает консультанта аналогично тому, как младенец воспринимает мать, - эгоцентрично, исходя из своих собственных нужд.

Сфокусировав внимание на мотивации, лежащей в основе человеческого поведения, М. Кляйн обнаружила, что отношение типа «Я нуждаюсь в тебе, ты должен быть рядом со мной все время» основано не только на жадности и чувстве собственности, но и представляет собой способ отгородиться от мучительных тревог, таких как «Мне так страшно, когда ты, хорошая и помогающая, уходишь», «Я не смогу выжить без твоего присутствия», «Я умру».

Обычно ребенок или взрослый редко выражают эти чувства словами. Вместо слов ребенок прижимается к матери или заливается слезами, и отчаянный плач младенца передает сообщение «Я умираю», «Я в опасности» с такой силой, что заставляет нас бросаться ему на помощь. С подростками и взрослыми мы должны быть более чуткими, чтобы понимать их крики о помощи. Например, это может быть делинквентное или криминальное поведение, насколько открытое, что оно говорит о бессознательном желании быть наказанным. Это может быть склонность к несчастным случаям или просто чувство, которое передается нам и заставляет нас беспокоиться о безопасности нашего клиента. В

каждом случае мы должны решить, насколько это беспокойство действительно основано на тревоге клиента и в какой степени оно используется для манипуляции нами.

Как показала М. Кляйн (1963), существует не просто страх остаться одному, но страх остаться с ужасом. Содержание ужаса может быть многогранным: страх собственной ненависти к себе и суицидальных импульсов; боязнь ненависти к другим людям и страх возмездия; боязнь грабителей и заговорщиков, ведьм и привидений; крайней физической и ментальной беспомощности; страх неизвестности, которая обычно ощущается потенциально опасной. Несмотря на все разнообразие этих содержаний, их общим фактором является страх смерти или несчастья, неизбежных в отсутствии хорошей и помогающей другой личности.

М. Кляйн подчеркивала различие между этими *страхами, центрированными вокруг безопасности себя (self), то есть тревогами преследования или параноидными тревогами* и тем, что она называла *депрессивными тревогами, то есть страхами, центрированными вокруг безопасности других* (1934 и 1946).

Она связывала этот страх «присутствия» плохого, когда рядом не было «хорошей» матери, с проекцией ненависти и следующим из этой проекции представлением о внешней силе, ненавидящей, приносящей смерть или несчастье. На примере миссис В. мы видим, как ее попытки освободить себя от агрессии приводили к тому, что она «выбрасывала» свою агрессию во внешний мир и все больше и больше боялась его. В случае Питера его ревность к соперникам и фантазии о нападении на них превратили меня в его представлении одновременно в опасную внешнюю личность и пугающий внутренний объект. Страх этого плохого и пугающего «другого», в свою очередь, усилил его жадность к присутствию хорошей матери, действующей как барьер против ненависти и восприятия ее как «плохой».

Подобные чувства могут показаться иррациональными и даже безумными. Возникает вопрос, почему Питер, который раньше воспринимал меня как помогающую, не видел, что это тот же самый человек, которого он теперь так боится? Действительно, когда я проинтерпретировала, что детская часть его личности была испугана и временно взяла верх над его взрослой частью, которая знала меня как помогающего терапевта, он смог вернуться в комнату. Показывая ему это противоречие, я не пыталась переубедить его, а скорее приглашала более зрелую часть его лично-

Глава 7. Тревоги преследования и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

сти посмотреть вместе со мной на инфантильную часть его самого: изучить ту инфантильную часть внутри него, которая воспринимала меня как ту, что наполняла его дымом и грязью, которыми была наполнена сама. Эти чувства становятся понятными, если помнить, что они уходят корнями в самое раннее детство, то есть в то время, когда еще почти не существует понимания того, что мать, которую ребенок ненавидит, - это та же самая мать, которая кормит и любит его. Младенец не отличает внутренние переживания от внешних. Каковы бы ни были его фантазии, он воспринимает их так, будто они оказывают реальное влияние на мать. Маленький ребенок, насколько мы знаем, не имеет представления о времени и о существовании объекта во времени, и поэтому для него характерно восприятие типа «сейчас или никогда», все или ничего, либо всегда хорошее, либо всегда плохое. Для него не существует завтра, иногда хорошо и иногда плохо, часть пищи сейчас и часть позже.

^> Защиты от тревог преследования

В результате тревоги преследования (связанной с голодом, смертью или враждебной силой) возникает потребность в помощи со стороны кого-то достаточно сильного и способного противостоять им. Следовательно, появляется фантазия о всемогущей и всегда присутствующей хорошей матери. Такая мать не просто хорошая в обычном смысле этого слова, а идеализированная: она воспринимается так, будто ее тело и ум содержат бесконечные источники пищи, тепла, силы, знания. Быть с ней - значит ничего не хотеть, никогда не чувствовать беспомощности, никогда не бояться. Такая идеализированная мать не имеет собственных потребностей; она подобна Богу, выше всех человеческих недостатков и слабостей, самодостаточна. Или она эгоистичная и скупая, если получаемое от нее наслаждение не бесконечно.

Аналогично тому, как ребенок ощущает пустоту внутри себя, он воспринимает грудь матери как наполненную чем-то. И в своем стремлении обладать этим полным объектом и пребывать в безопасности от всех одолевающих страхов ребенок не только хочет быть накормленным, он стремится попасть внутрь этого хранилища сокровищ, ограбить его и забрать себе его богатства или овла-

66

Часть II

деть им и сделать подвластным себе. Например, один маленький мальчик сказал мне: «Вы Великобритания, и я управляю вами». Или он может хотеть внедриться в тело матери и как паразит (или внутренний мужчина «на содержании») пользоваться его богатствами. В своей фантазии он может поместить себя внутрь нее (проективная идентификация, ср. Кляйн, 1955), и его восприятие самого себя настолько смешается с образом матери, что он будет чувствовать себя так, будто обладает качествами идеализированной матери, и пребывать в иллюзии собственного величия. Чем беспомощнее ребенок (или инфантильная часть взрослого), чем сильнее он охвачен тревогами преследования, тем отчаяннее меры, которые он использует для защиты от этих тревог. Восприятие содержимого тела матери или его частей либо как полных богатства, жизни, любви, либо в другое время (когда преобладают враждебные чувства) - как наполненных злыми врагами, кусающих, грабящих и т.д. позже переносится на представление о мире в целом. Мы видели, как миссис В. воспринимала внутренность своего дома как хорошую мать - добрую, порядочную и миролюбивую, тогда как внешний мир был подобен непорядочной, пьющей, смертоносной матери, общающейся с мужчинами. Питер не мог оторваться от матери и дома, воспринимая их как хорошие объекты, тогда как школа и автобус для него представляли собой мать, которой уже обладают мужчины и дети, стремящиеся убить, отравить и удушить его.

М. Кляйн показала, что трудности в учебе часто связаны со страхом перед открытием чего-то нового; для инфантильной части ребенка это открытие означает проникновение внутрь материнского тела со всеми тревогами и опасностями, таящимися внутри него.

Она утверждала, что такое расщепление, то есть очень четкое разделение матери на хорошую и плохую, представляет собой существенную стадию эмоционального развития маленького ребенка. Расщепление позволяет ему рассортировать свои чувства, навести порядок в хаосе, отделяя и держа на безопасном расстоянии друг от друга те части себя и матери, которые обеспечивают жизнь и рост, и те силы внутри и вне его, которые угрожают жизни и безопасности. Вера в идеальный объект необходима для маленького ребенка, чтобы позволить ему сохранить надежду и сделать переносимой тревогу аннигиляции. (Д.В. Винникотт [1964] утверждал, что мать первое время должна соответствовать фантазиям

Глава 7. Тревоги преследования и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

ребенка о ее всемогуществе.) Любовь направляется на мать, которая обеспечивает удовлетворение и облегчение, и первое время ребенок чувствует, что эта хорошая мать и есть *он сам*, тогда как ненависть ребенка направляется на мать, которая, по его ощущениям, ответственна за разочарование и боль. Желание отделить себя от плохого объекта, на который ребенок проецирует собственную деструктивность, приводит к потребности в существовании кого-то другого, отличного от собственного «Я», и таким образом помогает осознать, что этот другой существует, что есть «Я» и «не-Я», внутри и вовне.

Тревоги преследования и защиты от них, которые мы обсуждали выше, считаются частью нормального развития, но они не обеспечивают окончательного решения. Например, идеализированный объект, когда он не соответствует идеальным ожиданиям, моментально превращается в свою противоположность. Всегда доступная совершенная мать в один миг превращается в мать, умышленно морящую голодом и причиняющую страдания, другими словами, она становится преследующей матерью, от которой его должна была защищать идеализированная мать.

Вспомним, что у детей настроение меняется очень быстро -от высшей степени блаженства до полного отчаяния. С другой стороны, некоторые взрослые воспринимают мир как черно-белый, видят людей и вещи в один момент восхитительными, а в другой - ужасными. Идеализация не может действовать бесконечно, потому что ни один человек не может выполнить требования быть «идеальным».

Нетерпимость к боли разочарования заставляет верить, что идеал существует где-то в другом месте, и приводит к постоянной смене работы, партнеров, друзей, места жительства в надежде найти, наконец, то, что будет соответствовать идеальным требованиям. Такой поиск обречен на бесплодность и заканчивается неудачей. Неумение понять реальность и ее ограничения (в основном свои собственные) препятствует поиску адекватного решения проблемы и не позволяет использовать свои способности, поскольку ожидается, что помощь придет от кого-то другого. В конечном счете, идеализация приводит к ошибочным суждениям, обеднению чувств и отсутствию понимания себя и других. С помощью идеализации человек стремится избавиться от своей деструктивности или затушевать ее в самом себе. В результате он оказывается отрезанным от понимания дуализма, свой-

68
Часть II

ственного человеческой природе, который несет с собой постоянный конфликт и приводит к существованию целого спектра разных оттенков чувств.

Описанные выше защитные механизмы, считающиеся нормальными для младенца, могут рассматриваться как норма и для взрослого человека, если он использует их временно и лишь в периоды стресса. Они становятся патологическими, только если принимают экстремальную форму и/или действуют постоянно. Мы видели это на примере «испуганной клиентки», которая все больше и больше отворачивалась от внешнего мира (плохого и непрерывно ухудшающегося, поскольку она «эвакуировала» в него собственные деструктивные чувства) и надеялась укрыться во внутреннем идеализированном мире, который пыталась сохранить ценой невероятных усилий. Подобный защитный процесс может также привести к уходу в мир фантазии и иллюзий величия, смешанных с параноидными чувствами. Именно *степень расщепления*, неспособность быть толерантным к внутренней агрессии и *массированная проекция* делают этот процесс патологическим.

Все мы в той или иной мере склонны идеализировать. Это происходит, например, когда мы влюбляемся. Однако потребность в идеализации партнера закрывает дорогу реальным любящим отношениям, основанным на способности принять хотя бы некоторые слабости другого человека. В несчастье идеализация помогает нам сохранять надежду на светлое будущее, но отсутствие представления о трудностях, которые надо преодолеть, заставляет нас ставить нереалистические цели и пытаться достичь их «всемогущественным» способом, что препятствует их реальному достижению. Расщепление дает возможность придерживаться одного отношения и чувства на протяжении некоторого времени, оставляя все, что ему противоречит, вне нашего сознания и проецируя его на что-то другое. Такой процесс часто можно наблюдать при работе с группами, когда каждая фракция выражает чувства, которые в некоторой степени свойственны всей группе. Тенденция «держаться» противоположные чувства отдельно, относя их к разным людям или дистанцируя их друг от друга в собственном уме, происходит от желания избежать внутреннего конфликта.

Понимание тревог преследования и защит от них оказывает нам неоценимую помощь в постановке диагноза. Можно ли ска-

Глава 7. Тревоги преследования и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

зять, что клиент охвачен преимущественно этими примитивными тревогами или защитами против них? Как сильно они влияют на его отношения с окружающими? Если поступки клиента в основном обусловлены тревогами и защитными отношениями, описанными выше, это определенно указывает на его эмоциональную незрелость.

Глава 8

Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

^> Что значит слово «депрессия»?

Понятие «депрессия» охватывает целый спектр болезненных эмоциональных состояний. Оно может относиться к непродолжительному ощущению себя «грудой хлама» или более или менее постоянным состояниям несчастья. Человек может чувствовать себя несчастным без видимой причины или в особой ситуации. Простыми примерами могут служить мальчик, который рвет на части картинку, которую только что нарисовал, и восклицает: «Это все грязь»; или маленькая девочка, которая сидит в углу и рыдает: «Мамочка ушла и никогда не вернется», - хотя ей сказали, что мама вернется через четверть часа.

Клиент может сказать: «Что толку говорить вам о моих проблемах, никто не может меня понять или помочь как-нибудь» - и психотерапевт начинает чувствовать отчаяние и свою бесполезность. Нам необходимо справляться с повторяющимися периодами депрессии, во время которых клиент чувствует себя неспособным работать и решать что-либо, или с изматывающим чувством пессимизма, иногда сменяющимся периодами легкомыслия и излишней самоуверенности. В наиболее экстремальной форме депрессия ассоциируется с самоубийством, с одной стороны, и замедлением физических и ментальных функций - с другой.

Общим для всех этих болезненных состояний, несмотря на разницу их тяжести и продолжительности, является отсутствие веры во что-то хорошее либо в себе, либо в других. Такое несчастье ассоциируется с безнадежностью. Мы можем спросить себя: как это возникает? Что убивает надежду? Чтобы лучше разобрать-

Глава 8. Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

ся в природе депрессивных чувств, давайте рассмотрим следующий пример.

Расстроенная клиентка

Представитель службы опеки пришла к миссис О., чтобы рассмотреть просьбу о передаче ее девятимесячной дочери на удочерение. Она увидела, что эта мать выглядит доброжелательным человеком и вполне способна содержать дом в комфорте. Миссис О. с большой любовью отзывалась о других своих детях и о муже. Она была достаточно многословна, часто плакала и во время интервью рассказала о своей жизни следующее.

В первые годы ее семейной жизни они с мужем испытывали острые финансовые трудности, и рождение первой дочери, которой теперь уже исполнилось девять лет, только добавило проблем.

Постепенно положение мистера О. улучшалось, и когда в семье установилась относительная финансовая стабильность, у них родилась еще одна дочь. Когда дети пошли в школу, миссис О. устроилась на работу и таким образом освободила мужа от необходимости сверхурочной работы. Его здоровье стало вызывать некоторое беспокойство, хотя он не был серьезно болен.

Миссис О. пришла в ужас, когда обнаружила, что опять беременна. Она не планировала иметь еще детей - новый ребенок означал, что она не сможет работать. Постепенно миссис О. смирилась с мыслью о третьем ребенке, подумав, что было бы прекрасно иметь сына. Она даже стала предвкушать это событие с радостью. За месяц до родов миссис О. объявили, что у нее будет двойня. Это известие ее шокировало, она отказывалась принять его и продолжала считать, что носит только одного ребенка.

Когда родилась двойня, более сильным оказался мальчик. Он оставался в детской кроватке рядом с матерью, она кормила его и находила удовольствие в заботе о нем. Вторым близнецом была девочка, которая была очень слабой и весила совсем мало. Ее сразу поместили в отделение для недоношенных детей, где она должна была находиться в инкубаторе. Пока миссис О. оставалась в больнице, она ни разу не навестила девочку. Когда ее выписывали и она собиралась уйти из палаты с маленьким мальчиком, удивленная няня остановила ее и сказала: «Вы идете по-

>

72

Часть II

смотреть на свою дочь?». Миссис О. позволила, чтобы ее подвели к детской кроватке, но совершенно не могла сделать ни одного движения к своему ребенку, и тогда няня просто положила девочку в руки матери. Миссис О. сказала: «На мгновение я была близка к обмороку». Она едва стояла и не знала, как только не выронила ребенка.

Миссис О. забрала девочку из больницы только после нескольких недель уговоров. Она с некоторой горечью рассказывала, что врач уговаривал ее собраться с силами, потому что она, как опытная мать, должна любить этого ребенка точно так же, как других. Миссис О. сказала, что ей не надо говорить, что она *должна* чувствовать. Ей это давно известно, но она не может понять, почему любовь, которую она испытывает к другим детям, не может распространиться на этого ребенка.

Наконец, когда девочке исполнилось шесть недель, мистер и миссис О. взяли ее домой. Миссис О. рассказала, что кормила, купала и одевала ее как можно быстрее и старалась не касаться самой девочки и ее одежды и пищи больше, чем это было необходимо. Она не завязывала тесемки на ее одежде, тщательно закрывала коляску и старалась как можно быстрее оставить ребенка с соседкой или со своим мужем и уходила гулять с мальчиком-близнецом. Нет оснований полагать, что девочка была более трудным ребенком по сравнению с другими детьми: никто не говорил, что она постоянно плакала или отказывалась от пищи. Со слезами на глазах миссис О. рассказывала о том, как она по ночам вставала на колени около детской кроватки, плакала и молила Бога, чтобы он дал ей любовь к этому ребенку, но молитвы не помогали.

В течение всего этого времени ее муж был терпелив и заботлив по отношению к жене и детям. Сначала он не соглашался с требованием миссис О. отдать девочку для удочерения, но теперь он больше не в силах видеть страдания своей жены и чувствует, что удочерение может стать единственным решением, учитывающим интересы жены и других детей. Он уверен, что его жена искренне хочет, чтобы этот ребенок получил возможность быть любимым.

История этой женщины кажется нам такой волнующей, потому что мы сами оказываемся вовлеченными в ее внутреннюю борьбу. Следует заметить, что внимательный слушатель обычно реагирует на депрессивную личность иначе, чем на параноидную. Если страхи и эмоции параноидного человека пугают нас или вы-

Глава 8. Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

зывают жалость и сострадание из-за того ада, в котором он живет, то человек депрессивный заставляет нас осознавать трагедию, в которую он вовлечен. В человеке, страдающем от депрессии, мы чувствуем способность к любви, но он, подобно миссис О., жалуется на *неспособность любить*. Миссис О. действительно любит других своих детей. Заметим также, что она заботится о здоровье своего мужа, эта забота и была одной из причин того, почему она больше не хотела рожать. После первоначального ужаса от известия о своей беременности она смогла смириться с этой новостью и установить любящие отношения с мальчиком-близнецом. У нас также не сложилось впечатления, что ее отношение к девочке-близнецу было нескрываемой ненавистью - наоборот, миссис О. мучилась оттого, что ее враждебность может навредить ребенку. Она боялась уронить, отравить или удушить ребенка, поэтому как можно меньше прикасалась к ней, не завязывала тесемки на ее одежде и, оберегая ее от себя, как можно чаще передавала другим людям. Любовь предохраняла ее от активного причинения вреда ребенку, ненависть не давала ей любить девочку в полную силу. Она чувствовала, что попала в безвыходное положение.

Определение депрессивной тревоги

Если мы сравним миссис О. и миссис В. (из предыдущей главы), сразу станет очевидным одно различие. Миссис В. беспокоится преимущественно о собственной безопасности, тогда как миссис О. главным образом тревожится, что ее ненависть навредит ребенку. Миссис В. боится ужасного внешнего мира, исполненного разрушения, и считает себя и свой дом «безопасными и хорошими»; миссис О. осознает свою собственную деструктивность, то есть опасность, исходящую от нее самой. Таким образом, различие можно сформулировать следующим образом: параноидная личность проецирует агрессию, депрессивная личность принимает обратно в себя часть своей внутренней деструктивности и боится вреда, который уже имеет место или в будущем может быть причинен дорогим ей людям. Следовательно, *депрессивная тревога возникает от конфликта амбивалентности - любовь и ненависть ощущаются так, что они направлены на одну и ту же личность*.

У

74

Часть II

Теперь мы в состоянии ответить на вопрос, что же убивает надежду. Депрессивный человек потерял веру в силу своей способности к любви, он чувствует, что его деструктивность мощнее его способности любить и, следовательно, он не сможет или уже не смог защитить человека, о котором беспокоится. Это чувство противоположно идеализации, описанной в предыдущей главе. Но в чем его причина?

^> Корни депрессивных тревог в детстве и младенчестве

Рассматривая развитие отношений одного человека к другому (первоначально это отношение ребенка к его матери), мы видим, что сначала он воспринимает мир в черно-белых тонах - как прекрасный или ужасный. С одной стороны, идеализированная мать олицетворяет собой жизнь, безопасность и надежду; с другой стороны, злая мать причиняет боль и страдания и угрожает жизни ребенка. Далее мы видим, что ребенок обращается к внешнему идеализированному партнеру и, вбирая в себя эти идеальные отношения, «устанавливает» внутри себя идеальную мать, которая должна защитить его от опасности.

Что затем происходит с ментальной структурой человека, который больше не видит ни белого, ни хорошего, но только тоскливый серый - единственный цвет, оставшийся в мире и в нем самом, который затуманивает взгляд на будущее? У нас не создалось впечатления, что для миссис О. черное и белое, хорошее и плохое стали смешанными. Больше похоже на то, что любовь и ненависть сталкиваются друг с другом как две противоположные силы, взаимозависимые и блокирующие друг друга. В такой тупиковой ситуации человек либо ощущает себя совершенно беспомощным, либо способен на отчаянные действия.

Давайте подробнее рассмотрим развитие отношения ребенка к его матери. С точки зрения Мелани Кляйн (1948), происходит следующее: на основе повторяющегося восприятия матери как человека, который может справиться и сдержать (contain) его деструктивность и страх, ребенок получает уверенность в силе хорошей матери. Он устанавливает это отношение внутри себя, то есть в фантазии вбирает в себя или интроецирует сильную мать. По

Глава 8. Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

мере того, как ребенок начинает меньше бояться агрессии, потребность в ее проекции уменьшается, и он начинает сдерживать часть своей деструктивности. Так как он меньше испытывает страх преследования, то меньше нуждается в идеализации матери и постепенно начинает воспринимать ее как просто хорошую мать. Его представления об идеально прекрасном и пугающе ужасном становятся менее экстремальными и заменяются представлениями о хорошем и плохом одновременно по отношению к матери и к самому себе. Но хорошие и плохие чувства все еще ощущаются так, будто они направлены на две отдельные личности. Он любит хорошую мать, которая кормит его и заботится о нем; он ненавидит плохую мать, которая разочаровывает и наказывает его. Затем приходит время, когда ребенок понимает, что мать, которую он любит, и та, которую он атакует в ярости, гневе и зависти, являются разными аспектами одного и того же человека. В этот момент он сталкивается с проблемой, что ненавидит и атакует того же самого человека, от которого зависит его жизнь и в чьей любви он нуждается. Более того, если идеальная мать ощущалась им как недостижимая для зла, то просто хорошая мать имеет обычное человеческое качество уязвимости. Это понимание влечет за собой мучительные душевные страдания и эмоциональную боль. Ребенок боится, что его ненависть в реальности и в фантазии уже нанесла ущерб или нанесет его в ближайшем будущем, что она разрушит хорошую мать и что его жадность истощила ее силы и ресурсы. М. Кляйн называет такую *тревогу о безопасности и благополучии любимого человека депрессивной тревогой*.

На этой стадии ребенок нуждается в присутствии матери, чтобы убедиться, что с ней на самом деле все в порядке, поскольку, когда она отсутствует, он боится, что она заболела, умерла или потерялась, как это происходит в его фантазии. Ее безопасное появление в виде человека, который заботится, груди, которая все еще может кормить, рук, которые все еще убирают его выделения, глаз, которые дарят ему внимание и любовь, очень важно для ребенка: оно убеждает, что его деструктивность не приводит к несчастью или смерти. В результате он учится отличать внутреннюю атакованную и поврежденную мать от внешней, более жизнерадостной матери, отличать фантазию и внутреннюю реальность, с одной стороны, и внешнюю реальность - с другой.

Депрессивные тревоги обостряются, когда ребенка начинают отучать от груди. Ребенок чувствует, что мать перестает кормить

его грудью, потому что он опустошил ее, или она отбирает ее, потому что он слишком опасный. Аналогичным образом клиенты с депрессивной тревогой обычно беспокоятся, что они перегрузили терапевта своими тревогами и потребностями, предъявляли к ней чрезмерные требования, изнурили ее. Если он оставляет свою работу, они боятся, что истощили и переутомили его и своими сомнениями и нападками подорвали его веру в свою способность помогать другим.

Депрессивные чувства, в свою очередь, ведут к появлению чувства вины, скорби и грусти. Если эти чувства переносимы, они приводят к стремлению заботиться о матери и попыткам исправить нанесенный ущерб. Из желания оберегать мать маленькие дети начинают спокойно дожидаться своей пищи и иногда сами отказываются от груди. Дети постарше учатся контролировать свои сфинктеры и позволяют матери уходить, несмотря на то, что испытывают при этом сильный страх. Клиенты учатся удерживать свои проблемы до назначенного им времени и уважать границы функций терапевта. Однако вопреки всем попыткам человека быть заботливым и контролировать гнев и ревность, деструктивные чувства не исчезают; даже если их контролировать днем, они возвращаются ночью в сновидениях.

Сожаление и печаль из-за того, что любимый человек снова и снова подвергается атакам, приводит к желанию исправить вред, причиненный внутренне и внешне. Репарация может принимать много форм: например, ребенок может гладить руками грудь матери, улыбаться ей и хотеть накормить ее. Более взрослый ребенок старается помочь матери, а его игра принимает конструктивную форму.

Школьники начинают упорнее учиться, взрослые занимаются восстановлением с помощью всевозможных добрых мыслей и действий, а также конструктивной работы и творчества, поскольку желание совершить репарацию стимулирует развитие умений и интересов.

Описанное выше развитие не происходит в прямой последовательности. Депрессивные чувства чрезвычайно болезненные, потому что связаны с сомнениями, сможет ли устоять и выжить любовь, атакуемая ненавистью. Душевная боль и сомнения в своих хороших качествах легко становятся причиной разочарования - разочарования в том, что человек не способен защитить или сохранить любимый объект. Чтобы избежать болезненного чувства вины, ребенок или взрослый старается отрицать свою де-

Глава 8. Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

структивность, например, утверждать, что «он не такой». То есть он опять обращается с плохими частями себя либо посредством отщепления их от сознательного восприятия, либо перенося на кого-то другого.

Мы можем видеть, как это проявляется в стремлении снять с себя ответственность - например, когда человек чувствует, что его обвиняют, он ищет кого-то другого для нападения и порицания: «Это все цветные иммигранты», «Это вина школы», и т.д. Или наоборот, он может отрицать причиненный вред. «В чем дело? - говорит мальчик, который разбил окно. - Я не нарочно». Возможно также отрицание ценности конкретного человека, как в случае другого мальчика, который сразу после смерти своего любимого отца радостно восклицает: «Когда мы возьмем себе нового папочку?»

Подобные отношения - отрицание уникальности конкретного человека, отрицание ответственности, отрицание причиненного вреда - называются маниакальными защитами, потому что они представляют собой бегство в веселье или «беззаботность», подальше от деструктивных чувств, которые кажутся невыносимыми. Если такое состояние становится постоянным, отсутствие заботы и сочувствия приводит к бессердечности, иногда к психопатологическому поведению, в котором отрицается ценность жизни другого человека, его собственности или его чувств.

Совершенно другое отношение мы видели у миссис О., которая была обеспокоена своей ненавистью и боролась с ней, но ей не удавалось полюбить своего ребенка. На примере этого и приведенных ниже случаев мы рассмотрим более подробно те факторы, которые могут препятствовать проработке депрессивного конфликта.

^> Типы депрессивной тревоги. ' Неспособность вынести депрессивную боль. Депрессивные заболевания

ОТВЕРГНУТЫЙ БЛИЗНЕЦ

Почему миссис О. не смогла найти в себе любовь к своему ребенку? Разумеется, ответить на этот вопрос непросто, тем более что мы знаем лишь отдельные факты из ее жизни. Нам известно, что миссис О. относилась к новой беременности как к угрозе ее

78

Часть II

возможности работать и, следовательно, угрозе здоровью ее мужа. Таким образом, с самого начала новый ребенок был нежеланным и в некоторой степени плохим, испорченным ребенком, который добавляет неприятностей.

Миссис О. пыталась преодолеть свою амбивалентность тем, что решила любить только одного ребенка - мальчика, возможно, потому, что видела в нем потенциальный источник поддержки ее мужа и всей семьи. Когда она узнала, что у нее будет двойня, ее амбивалентность обернулась отрицанием второго ребенка, иначе говоря, в ее уме, в фантазии он был уничтожен. Судьба сыграла на руку фантазии в том, что у нее родились мальчик и девочка, и ее чувства к плохому, нежеланному ребенку теперь полностью были отщеплены на девочку. Более того, слабость девочки заставила миссис О. почувствовать, что ее мысли о желании убить дочку повлияли на рост и здоровье девочки. То, что она не имела возможности видеть ребенка с самого начала, должно быть, увеличило ее уверенность, что ребенок в действительности умер. Когда она увидела девочку, то почти не была способна смотреть ей в лицо. Для данной матери это означало посмотреть на ребенка, о смерти которого она постоянно думала и, как следствие, чувствовала невероятную вину перед ним. Мы можем предположить, что именно чувство вины перед беспомощной и слабой девочкой и сомнения в своей способности выходить ее не позволяли миссис О. полюбить свою дочь. Однако мы не сможем утверждать это со всей определенностью, пока не будем обладать достаточной информацией. Сейчас я хочу рассказать об аналогичном случае из моего опыта, в надежде, что это прольет дополнительный свет на характер рассматриваемых тревог.

Это случай миссис П., молодой матери девочек-близнецов. Обе девочки имели недостаточный вес при рождении, но старшая, Памела, была намного тяжелее и сильнее своей маленькой сестры Полины, которая весила только три фунта. Обе девочки нуждались в кормлении через каждые три часа, но Полина первое время не могла сосать и ее надо было кормить из пипетки капля за каплей. Мать сильно сомневалась в своей способности полюбить Полину. Она выходила из себя, когда девочка плакала и ей с трудом удавалось успокоить ее; но еще хуже было, когда девочка подолгу вообще не издавала никаких звуков. Мать бросалась к кровати и слушала ее дыхание в ужасе, что ребенок мог умереть. Рассказывая о близнецах, миссис П. всегда называла Памелу по име-

Глава 8. Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

ни, но о Полине говорила «она» или «другой ребенок». В этом можно видеть ее неспособность воспринимать девочку-близнеца как человека, как живого ребенка. Как будто миссис П. старалась защитить себя от боли неминуемой смерти ребенка тем, что с самого начала не связывала с ним свои надежды и любовь.

Во время работы с миссис П. я чувствовала, что она как бы ожидала от меня исполнения двух разных ролей. Иногда она считала меня способной, твердой и понимающей; но в другое время, особенно в начале интервью, или после выходных, или если замечала у меня признаки усталости, она видела во мне слабого человека, которого не стоит обременять своими проблемами. Она действительно была истощающим пациентом, так как часто заставляла меня работать больше, чем обычно, потому что удерживала необходимую информацию, и я чувствовала, что должна делать всю работу, даже ту часть, которую она могла бы сделать сама. В другое время, особенно в конце интервью, она выдавала столько информации, что я едва могла воспринять и интерпретировать лишь часть из того, что она сказала мне, и сохранить оставшееся до следующего раза. Миссис П. с трудом начинала говорить в начале интервью и никак не могла остановиться в конце. Иногда я была вынуждена выходить за рамки отведенного времени, потому что создавалось впечатление, что пациентку нельзя оставить, пока работа не закончена.

Все это она интерпретировала как мое существование как терапевта (матери), чей ум (грудь) она истощила своими проблемами, своими нежелательными выделениями в конце сеанса, которые должны были оставаться со мной. Когда она не могла говорить в начале следующего часа, то воспринимала меня как опустошенную мать. Опустошенную, потому что от меня требовалось так много переживать за пациентку в промежутке между сеансами, в буквальном смысле быть занятой ею, что она боялась, что я не смогу восстановиться за время перерыва. Действительно, часто, выслушав очень сложное сновидение этой пациентки прямо перед окончанием сеанса, я с трудом могла освободить свой ум для других людей и дел.

Когда я пропустила несколько сессий из-за гриппа, миссис П. почувствовала, что ей трудно продолжать лечение. Она сказала, что, скорее всего, ей это не поможет. В любом случае она так занята с детьми, да и финансовые издержки велики. Предыдущая работа с ней убедила меня: клиентка боялась, что это *она* не стоит

80

Часть II

моих усилий, потому что, несмотря на мою помощь, она чувствует, что достаточного улучшения не произошло. Более того, моя болезнь усилила ее страх, что я была истощена и перегружена ею. Когда я проинтерпретировала эти тревоги, она заплакала и испытала огромное облегчение, и ее позитивные чувства к аналитической работе вернулись и стали более сильными, чем раньше. (Тем временем пациентка расспросила свою мать о своем раннем детстве и узнала, что та часто чувствовала себя уставшей и депрессивной в первые месяцы жизни моей пациентки; матери советовали поехать отдохнуть, но она оставалась с ребенком.)

Вскоре после моей болезни миссис П. рассказала мне следующее сновидение. Ей приснились два грушевых дерева с плодами, она стояла перед ними, восхищалась их красотой и тем, как аппетитно они выглядят. Она подбежала к ним, чтобы сорвать и откусить грушу, но как только она сделала это, груша превратилась в нечто бесформенное и ссохшееся, и с остальными фруктами произошло то же самое. Груши на другом дереве тоже усохли, но в меньшей степени.

Потом она увидела двух маленьких девочек, которые танцевали около деревьев: одна выглядела худой, бледной и слабой, тогда как другая была округлая и имела здоровый вид. В этом откровенном сновидении миссис П. показала два способа своего восприятия меня и своей матери: как полную, прекрасную мать-грудь и как испорченную, усохшую. Это также объясняет нам, как происходит переход от одной к другой. Именно то, как миссис П. бурно, жадно бросилась кусать желанный фрукт (грудь), сделало его худым и ссохшимся. (В переносе на меня ее сдержанность в начале интервью была защитой против бурного нападения на меня и превращения меня в ссохшийся объект.) Это чувство было более сильным по отношению к одному грушевому дереву - одной груди. Можно предположить, что когда миссис П. была совсем маленькая, она с жадностью набрасывалась сначала на одну грудь, а затем, когда голод был утолен, вторую грудь можно было взять более нежно; следовательно, эта грудь страдала меньше и сохраняла больше здоровья.

В этом сновидении также проясняется связь между двумя грудями и двумя маленькими девочками - то есть двумя ее дочками-близнецами, которые частично воспринимались миссис П. так, как если бы это были груди ее матери - одна слабая и поврежденная, а другая здоровая и сильная. Слабая казалась настолько

Глава 8. Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

поврежденной, что миссис П. сомневалась в своей способности сохранить девочку в живых. Похоже, что истощение и депрессия ее матери, в то время когда миссис П. сама была ребенком, усилили в ней страх, что ее жадность была так велика, что не было никакой возможности противостоять истощению. Когда миссис П. достигла инсайта относительно этих аспектов ее отношений, в ее чувствах к Полине произошли существенные изменения. Теперь она видела различие между своим детским отношением к матери и своими взрослыми способностями быть матерью, и поэтому смогла полюбить Полину с особой нежностью.

Возможно, это звучит странно, что ребенок оживил чувства, связанные с отношением миссис П. к ее собственной матери. Однако, если допустить, что каждое переживание навсегда сохраняется в памяти, то станет понятнее, почему самые ранние переживания в жизни и все аспекты связанных с ними отношений входят в более поздние отношения, которые имеют некоторое сходство с первоначальными. Мелани Кляйн утверждала (1935), что там, где депрессивные тревоги в этом первом отношении не были успешно преодолены, в дальнейшем человек будет значительно предрасположен к депрессивным заболеваниям.

ИЗБИТЫЙ РЕБЕНОК

Шестимесячный ребенок миссис Р. был доставлен в больницу со следами тяжелых побоев. Следует отметить, что она сама принесла ребенка на осмотр, но сначала отрицала свою ответственность за повреждения. Когда его осматривал педиатр, мать вела себя очень настороженно, а ее лицо напоминало бесчувственную маску. Ребенка впоследствии усыновили, однако непрерывная работа с матерью в течение года сделала его возможное возвращение домой безопасным. Представитель службы опеки работала с матерью, встречаясь с ней раз в неделю.

Миссис Р. рассказала, что ребенок постоянно плакал с самого рождения. Иногда он успокаивался, когда мать держала его на руках, но часто ей так и не удавалось успокоить его. Она стала уходить из дома, чтобы не слышать его крика: «Он вонзался в меня, как пила, и я чувствовала, что он постоянно жалуется на то, что во всем, что я делаю для него, нет ничего хорошего». Когда миссис Р. давала ему грудь, он или отворачивался, или жадно сосал, но после этого его сразу же тошнило. «Это заставляло меня

чувствовать, что я кормлю его ядом», - говорила миссис Р. Она очень хотела иметь сына: это обрадовало бы ее мать и в некоторой степени возместило бы той потерю собственного младенца-мальчика. Она хотела, чтобы мать помогала ей ухаживать за ребенком, и была рассержена тем, что жилищное управление не предоставило ей квартиру рядом с матерью.

Мы видим, что этот ребенок был чем-то вроде подарка для матери клиентки. Миссис Р. помнила свою ревность, когда родился ее младший брат, чувствовала вину после его смерти и, следовательно, хотела компенсировать ущерб, поделившись с матерью своим собственным мальчиком. Проблемы с ребенком заставили миссис Р. усомниться в своих хороших качествах, ребенок действовал как обвинитель, который сводил на нет все ее усилия: «Ты делаешь мальчиков слабыми и больными, твоя грудь плохая. Она как грудь маленькой девочки, ты не можешь дать ничего, кроме кала и мочи». Итак, все началось с депрессии и заботы о мальчике и о своей матери, но его явное отвержение постепенно превратило ее добрые чувства в невыносимое разочарование и ненависть. Сначала она пыталась убежать от этого «преследователя» на улицу, а затем попробовала заставить его обвиняющий голос замолчать тем, что стала бить ребенка о стену и чуть не убила его.

Этот пример показывает, как депрессивные чувства, связанные со своими недостаточно хорошими качествами, усиливаются, если находят подтверждение в реальности. Мы все склонны ненавидеть тех, кто критикует нас. Мы стараемся избегать их, убежать от них или, наоборот, критикуем тех, кто критикует нас. Их обвиняющие голоса эхом отзываются внутри нас в тех случаях, когда наши собственные сомнения в наших хороших качествах и способности быть конструктивными лежат более или менее близко к поверхности. Поэтому очень поучительно обращать внимание на то, как мы ведем себя, когда кто-то оспаривает или подвергает сомнению наши действия, наше поведение или взгляды. Сила, с которой мы стремимся защитить себя, может быть индикатором нашей скрытой неуверенности в себе. Мы избегаем нашего критика или создаем ситуации, в которых он сам оказывается не прав, и таким образом уходим от необходимости видеть в его словах долю истины. Как правило, мы стремимся в компанию тех, кто поддерживает нас и с кем мы чувствуем себя хорошими и важными.

Глава 8. Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

В семье, в близких отношениях практически невозможно убежать и скрыться от эмоциональных конфликтов, и именно здесь в полную силу разыгрывается драма любви и ненависти, желания убивать и желания творить добро.

БРОШЕННЫЙ РЕБЕНОК

Представитель службы реабилитации работал с миссис К., когда она отбывала наказание в тюрьме. Она оставила своего третьего ребенка - девочку четырнадцати месяцев - на железнодорожном вокзале в комнате ожидания, надеясь, что кто-нибудь возьмет ее домой и будет заботиться о ней. Миссис К. чувствовала, что этот ребенок очень отличается от других ее детей. Она не могла удовлетворить ее: «Девочка отказывалась от пищи, постоянно плакала, сидела со сжатыми кулаками, часто кусалась, и я не выносила запаха ее выделений». У миссис К. было еще два сына, а она сама была единственной дочерью в семье своих родителей. Она помнит ожесточенное соперничество со своими старшими братьями и уверена, что родители всегда отдавали им предпочтение. В возрасте пяти лет ей пришлось уехать из дома вместе с бабушкой по материнской линии, потому что ее старший брат и мать заболели туберкулезом.

Как выяснилось в ходе интервью, миссис К. чувствовала, что родители отослали ее из дома, чтобы защитить себя от ее укусов и грязи и что она несет ответственность за болезнь матери и брата. Она всегда, сколько себя помнит, беспокоилась о здоровье других людей и из года в год жила с чувством, что мать скоро умрет. В том, что миссис К. бросила свою дочь, можно увидеть ее попытку освободиться от ядовитой, кусающей части себя, о которой она не думала со времен своего детства, пока у нее самой не появилась «кусающая, дурно пахнущая дочь». Она ощущала эту «девочку - часть себя» настолько опасной для остальной семьи, что ее надо было выбросить из семейного круга. Здесь мы видим, что в уме матери произошла путаница между ребенком и детской частью ее собственной личности. Если эту часть принять в личность миссис К. или ее семью, она вызовет депрессивную тревогу, и в попытке избежать этой тревоги она была отброшена как слишком плохая и причиняющая слишком много вреда для того, чтобы быть принятой.

84

Часть II

Таким образом, мы видим, что плохая часть личности может быть отщеплена, чтобы сохранить «хорошую» мать и ее семью.

ПРОБЛЕМНАЯ СЕМЬЯ

Семья Y. жила в подвале дома, предназначенного на снос. В помещении было четыре комнаты, фактически же семья из семи человек жила только в одной из них. В ней горел тусклый свет, а в остальной части квартиры была кромешная темнота. Спальные места были грязные и неудобные, пол усыпан остатками пищи, пеплом и обрывками бумаги. Отец работал с перебоями; он надолго оставался в постели после приступов болезни или когда у него не было работы. Мать выглядела истощенной и уставшей, иногда у нее не было сил заставить себя приготовить для семьи что-нибудь поесть. Несмотря на это, она требовала, чтобы дети во время обеденного перерыва приходили домой. Самый старший сын был осужден, его поймали как члена шайки мелких мошенников.

С семьями такого типа одновременно работают несколько социальных агентств, но очень часто случается так, что эти семьи не могут получить пользу от предоставляемой им помощи.

Разочарование и ощущение неудачи, которые они вызывают у социальных работников, занимающихся с ними, сами по себе служат индикатором того, что проецирует такая семья: бесполезно даже пытаться «привести их дом в порядок», и тем более отношения в семье и их внутренний мир. Кажется, они совсем отказались от борьбы и полностью отдались разочарованию и апатии. При подобном подходе к жизни проблемы только накапливаются, и в результате взяться за них становится еще труднее. Повторяющиеся неудачи мистера Y. в возобновлении работы приводили финансовое состояние семьи к еще большей разрухе. Когда миссис Y. не убирала квартиру, мусор накапливался, и она чувствовала себя еще более подавленной.

Более того, их поведение вызывало осуждение и угрозы со стороны властей, и это, в свою очередь, заставляло их почувствовать, что с ними несправедливо обращаются и считают их плохими, нерадивыми родителями. Например, когда их сыну Джо потребовался слуховой аппарат и матери сказали, чтобы она показала его специалисту, миссис Y. никак не могла прийти в больницу в назначенное время. Она сказала консультанту, что пришла на

Глава 8. Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

автобусную остановку, но в течение пятнадцати минут автобуса не было, и она вернулась домой. В любом случае, что она могла услышать от специалиста? Что она неправильно кормит ребенка? После нескольких пропущенных приемов у терапевта миссис У. получила письмо с угрозами от школьного управления и почувствовала, что ее критикуют, обвиняют и что школа всегда против нее.

Именно в это время семейный консультант стал посещать эту семью. Его встретили с большим подозрением как еще одного человека, который считает себя вправе вмешиваться в жизнь семьи. Он выслушал выражения враждебности, не испугавшись их, и не стал уверять мать в своих дружеских чувствах. Он просто сказал, что понимает, что она чувствует, но по долгу своей службы обязан сделать так, чтобы Джо показали специалисту. О чем он будет с ней говорить, так это о том, *почему* она считает, что сама не может отвести ребенка в больницу. Таким образом, с самого начала он поставил себя в позицию родителя, который, хотя и принимает во внимание *чувства* клиента, тем не менее, заботясь о его благополучии, *устанавливает четкие границы действиям*, которые совершаются или не совершаются. Он показал, что уважает личную жизнь семьи, зафиксировав время, в которое будет приходить. Он также сказал, что будет регулярно посещать их в течение девяти месяцев, продемонстрировав тем самым, что считает свою работу с ними важным делом и не собирается отступать. По-видимому, это сразу пробудило надежду одновременно у мистера и миссис У.

Во время встреч с семьей У. консультант понял, что материальная помощь или советы не только не поддерживают их, но вызывают обиду и депрессию. Они испытывали те же чувства, что и дети, которым взрослые предлагают помощь в ситуациях, в которых они при небольшой поддержке могли бы справиться сами. Консультант научился помогать им в их попытках помочь самим себе. Здесь можно провести параллель с подростком, который хочет быть независимым, ненавидит вмешательство, но иногда нуждается в присутствии родителей или в их активной помощи, чтобы справиться с трудной ситуацией. Например, консультант не только исследовал причины, почему миссис У. не может показать ребенка к специалисту, но и пошел в больницу вместе с ней. Таким образом, он исполнял роль родителя, когда помог миссис У. и ее сыну пройти через это тревожное переживание. Консультант помог мистеру У. в покраске квартиры и показал, как отремонти-

ровать водопровод, но только сам мистер Y. мог позаботиться о том, чтобы найти себе нормальную работу.

В течение нескольких месяцев атмосфера в семье значительно изменилась. Дом был приведен в порядок, в нем стали использовать больше комнат. Мать разрешила детям оставаться на обед в школе, и они получили возможность завязать отношения вне семьи. По-видимому, мать раньше держала своих детей рядом с собой, потому что чувствовала себя живой, только когда они постоянно нуждались в ней. Независимость детей означала для нее, что она отвергнута, нежеланна, нелюбима. Мы видим, что здесь заново переживались чувства, которые миссис Y. и ее муж испытывали в детстве. Мать миссис Y. с рождения хорошо заботилась о дочери, но она умерла, когда девочке было всего девять месяцев, и после этого ей пришлось жить в нескольких приемных семьях. Мистер Y. вырос в доме, где отношение к дисциплине было очень непоследовательным: в зависимости от настроения отец иногда бил его, а иногда прощал. Конфликт с отцом, подчинение и протест против дисциплины повторились в его отношении к работе.

Если мы захотим определить главный фактор, который стал причиной значительных изменений в семье Y, скорее всего, мы найдем его в стабильном отношении заботящегося консультанта. В первую очередь, очень важно то, что люди увидели человека, который заботится о них и принимает их враждебные и чувства и депрессию. Другим важным элементом успеха были четкие границы, противопоставленные лени и беспечности, а также более активным разрушительным и саморазрушительным действиям. Подобная твердость в осуществлении заботы поддерживает конструктивные и репаративные влечения клиентов. Действительно, эта семья, как и другие такие же, нашла нераскрытые ресурсы в самих себе. Ощущение успеха, в свою очередь, помогло уменьшить разочарование и усилило веру в способность преодолевать трудности.

Проблемные семьи притягивают внимание, потому что становятся обузой для общества, но базовое отношение, которое они демонстрируют, не является необычным. В каждом человеке есть тенденция тратить попусту время, возможности и талант и просто плыть по течению, предаваться чувству, что дело не стоит прилагаемых усилий, и думать, что родители или общество обязаны обеспечить достойное существование. Однако, если позволить делам идти своим ходом, это только усилит чувство безнадежности

Глава 8. Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

и депрессию. Но, к сожалению, у большинства из нас способность к репарации недостаточно сильна. Факторы, усложняющие преодоление депрессивных тревог
Как видно из приведенных выше примеров, депрессивное заболевание возникает тогда, когда человек не может справиться с депрессивной тревогой. Далее я хочу более подробно рассмотреть внешние и внутренние факторы, усиливающие депрессию.

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

Ранняя потеря. Миссис У., мать из проблемной семьи, сама лишилась матери в очень раннем возрасте и не смогла преодолеть связанное с этой утратой чувство, что ее отвергают и преследуют. Мать, которая в реальности покидает ребенка, тем самым подрывает его веру в существование хорошей, заботящейся матери и усиливает чувство, что его мать плохая и преследующая, что его деструктивность всемогуща и он не в силах ничего сделать, чтобы вернуть хорошую мать.

Очень ранимая мать. Миссис П., мать слабой девочки-близнеца, и миссис К., чья мать заболела туберкулезом, в раннем детстве имели матерей, которые были либо депрессивными, либо больными. Подобные переживания усиливают у младенца/ребенка чувство, что он крайне разрушительный и истощающий, и лишают его веры в свою способность делать других счастливыми. Миссис П. боялась, что ее слабая дочь не выживет, и не смогла полюбить ее. Миссис К. попыталась избавиться от плохой «детской части» своей личности, оставив своего ребенка на вокзале.

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

Неспособность выносить боль. Способность переносить эмоциональную боль, так же, как и физическую, у всех людей разная. Нетерпимость к депрессивной боли вынуждает человека непрерывно прибегать к использованию расщепления. Он становится поверхностным, бессердечным, легко поддается страху преследования.

^

Неблагоприятный врожденный баланс между любовью и ненавистью. Если ненависть сильнее способности любить, ребенок на самых ранних стадиях развития испытывает сильнейший гнев и ярость. Соответственно, вред, причиненный в реальности и тем более в фантазии, будет огромен и может вызвать чувство, что его невозможно исправить. С другой стороны, когда ребенок начинает заботиться о матери, он чувствует, что должен превратиться в ее раба, поскольку в свое время он требовал, чтобы мать отказалась от всего ради него. Попытки репарации иногда столь сильно окрашены ощущением триумфа («Ага! Ты такая слабая, теперь я лучше, сильнее тебя!»), что их результат оказывается прямо противоположным ожидаемому, и они не приносят облегчения.

Чрезмерно строгая совесть. Мелани Кляйн (1933) показала, что родительские черты принимаются внутрь личности ребенка, будучи окрашенными влиянием экстремальной любви и ненависти. Если в результате благоприятного развития ребенка расщепление не уменьшается, он сохраняет в своем внутреннем мире эти исключительно любящие и невероятно преследующие внутренние фигуры (ср. Rosenfeld, 1962). Заметим, что как преследующие воспринимаются не только плохие родители, но и идеализированные, хорошие родители, поскольку ребенок чувствует, что они требуют, чтобы он был идеальным, и поэтому критикуют и осуждают его. В этом случае чувство вины может слишком сильно преследовать, и чтобы избежать сверхмощных обвиняющих внутренних голосов, человек может реагировать, устраивая бунт, демонстрируя делинквентное поведение или проявляя жестокость и даже решаясь на убийство. Например, миссис Р. пыталась избавиться от обвиняющего голоса тем, что колотила своего ребенка о стену. Чувство вины, имеющее характер преследования, может также привести к самоубийству - как попытке убить свой внутренний обвиняющий голос.

^> Успешный выход из депрессивного конфликта - забота о других

Если человек имеет достаточно хорошую наследственную предрасположенность и достаточно хорошие и стабильные отношения с окружающими, он способен решить проблему депрессив-

Глава 8. Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

ного конфликта между любовью и ненавистью к одному и тому же лицу через скорбь и репарацию. В этом случае он достигает относительной зрелости, а его видение других только в свете их полезности для себя сменяется заботой - как о других людях, так и о хороших частях себя самого. Кляйн назвала это успешное обращение с тревогами *депрессивной позицией* (1934). Д.В. Винникотт более удачно назвал ее *стадией заботы* (1955). Забота о матери и ее семье позже может перерасти в заботу о семье в более широком смысле этого слова и, в конечном счете, в заботу о судьбе человечества в целом. Депрессивные тревоги, как и тревоги преследования, существуют и видоизменяются на протяжении всей жизни каждого из нас. Они, в частности, возникают тогда, когда мы действительно обидели или пренебрегли кем-то или человеком, который важен для нас, заболел или умер. Потеря - либо временная из-за отсутствия, либо постоянная из-за смерти - подвергает сильному испытанию нашу способность внутренне сохранять любимых людей - в нашем уме и памяти и защищать от слишком сильной обиды и гнева. Когда мы испытываем разочарование, то склонны сомневаться в нашей способности быть любимыми, а любая неудача может принести с собой тревогу, что мы не способны к конструктивным действиям и что плохие части нашей личности одержали победу и оказались сильнее созидательных.

Глава 9

Тревоги, связанные с утратой и скорбью

Скорбь как реакция на различные виды утрат

Обычно мы говорим о скорби в связи тяжелой утратой, но, как указывал Фрейд, чаще всего скорбь возникает как реакция на «утрату любимого человека или какой-либо занимающей его место абстракции, такой как Родина, свобода, идеал и так далее» (1917).

В определенной мере печаль и скорбь возникают во всех жизненных ситуациях. Даже совершенно обычные изменения, такие как переезд в новый дом или в другой город, связаны с сожалением об утрате привычного окружения и близости со старыми друзьями. Когда мы переходим на другую работу, то ощущаем грусть при расставании с нашими клиентами и коллегами; когда мы заканчиваем учебу, нам грустно покидать наших учителей, которые обогатили нас знаниями, и мы беспокоимся о том, как будем справляться без их поддержки и помощи.

Каждый шаг вперед приносит удовольствие и новые возможности, но одновременно означает, что нечто осталось позади. Мы можем отвернуться от прошлого в разочаровании и гнев, но поскольку оно содержит также и хорошие вещи, которыми мы дорожим, мы переживаем грусть и скорбь, оставляя их. Даже дети, достигая юношеского возраста, часто испытывают глубокое сожаление о том, что детство подошло к концу. В среднем возрасте мы скорбим об утрате молодости и юношеских идеалов и стремлений, оставшихся неосуществленными, в пожилом возрасте мы скорбим об утрате энергии и функций и о близком конце нашей собственной жизни. Столкновение с конечностью нашей собственной жизни и жизни тех, кого мы любим, является самым болезненным из /%

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

всего множества процессов скорби, через которые мы вынуждены пройти.

Давайте рассмотрим, что происходит во время скорби, какие чувства переживаются, когда мы теряем кого-то или сталкиваемся со смертью, и как разные люди пытаются справиться с этой ситуацией.

Взгляды З. Фрейда на скорбь

Зигмунд Фрейд изучал скорбь, чтобы понять депрессивное заболевание, называемое меланхолией, то есть патологическую реакцию на утрату (1917). Он отмечал, что отличительными ментальными признаками меланхолии были безжалостные самообвинения, ведущие к ожиданию наказания. Он сформулировал гипотезу, что упреки меланхолика бессознательно направлены против утраченного объекта, с которым пациент идентифицировал себя. Другие характеристики меланхолии свойственны также нормальной скорби. Оба состояния имеют следующие общие черты:

○ исключительно болезненное подавленное настроение;

○ потеря интереса к внешнему миру;

○ потеря способности выбрать какой-либо новый объект любви;

○ отход от всякой деятельности, не связанной с воспоминаниями об утраченном объекте.

Фрейд комментировал: только потому, что мы хорошо знаем причину этого состояния и то, что оно со временем пройдет, мы считаем его «нормальным» состоянием, а не болезнью. Он считал, что работа скорби состоит в (1) тестировании реальности, которая снова и снова подтверждает, что утраченный объект больше не существует, и (2) постепенном отводе аффекта от любимого человека ценой огромного количества энергии и времени (обычно это в течение нескольких месяцев заканчивается появлением новой способности интересоваться внешним миром и формировать новые отношения). Фрейд связывал интенсивность боли и продолжительность времени, необходимого для скорби, с нежеланием человека отказаться от привязанности к конкретному объекту

>

92

Часть II

любви. Заметим, что он говорил о «работе скорби», чтобы подчеркнуть, что требуется огромное количество ментальной/эмоциональной энергии и силы.

Взгляды К. Абрахама на скорбь

Гипотеза 3. Фрейда о том, что меланхолик интернализирует утраченную личность, нашла подтверждение в работе Карла Абрахама, однако последний утверждал, что этот процесс также имеет место при нормальной скорби. Процесс скорби, таким образом, несет с собой утешение: «Мой любимый объект не ушел совсем, так как теперь я ношу его внутри себя и никогда не смогу потерять его» (1924). К. Абрахам утверждал, что при нормальной скорби человек с любовью «устанавливает» утраченный объект внутри себя, а меланхолик не может сделать этого из-за определенной враждебности к нему. Абрахам считал, что успешная работа скорби, в которой обычно видят прекращение прошлых отношений и освобождение от них, состоит из двух противоположных вещей: устойчивого установления во внутреннем мире объекта, утраченного внешне.

^> Внутреннее переживание утраты

Действительно, когда мы расстаемся с людьми, которых любим, чтобы сохранить хорошие отношения, мы нуждаемся в том, чтобы сохранить их живыми в своей памяти, то есть внутренне. Давайте рассмотрим пример шестнадцатилетнего юноши Джереми, расстающегося со своим консультантом. Когда она сказала ему, что через три месяца им придется расстаться, потому что она беременна, он отказался ходить к ней. Консультант была обеспокоена тем, что не имеет возможности помочь Джереми справиться с его чувствами, и уже решила написать ему письмо, чтобы попрощаться, когда опять он появился в самый последний момент. На этом последнем интервью он рассказал, что часто думает о своем дедушке, который умер три года назад. Он представляет

>

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

93

себе разговоры с ним и, лежа ночью в постели, вспоминает то, что дедушка говорил ему, и думает о том, что мог бы сказать ему о своих сегодняшних проблемах. К концу интервью он заговорил об ученых, которые выращивают детей в пробирках и могут нажать на кнопку и разрушить мир одним движением.

Джереми продемонстрировал два способа обращения с утратой. Он способен сохранить свои теплые чувства к дедушке и поэтому может вспоминать его с любовью и нежностью. Это дает ему возможность хранить в памяти добрые советы, которые дедушка когда-то давал ему, и прислушиваться к нему как к внутреннему советчику, который помогает даже в настоящем. Другой способ состоял в том, чтобы провозгласить, что матери не нужны и дети могут вырасти в пробирках. В этом случае часть Джереми отвернулась от зависимых отношений точно так же, как он отвернулся от консультанта, уничтожив ее (как мать) «одним движением» в момент расставания.

^> М. Кляйн: инфантильные корни тревог, ' связанных с утратой

Каждый раз, когда ребенок чувствует потребность в матери, а она не появляется, он «теряет» ее.

Первое время телесные и психические потребности младенца настолько сильны и непреодолимы, что ему требуется присутствие матери, которая могла бы сразу же помочь ему. Постепенно необходимость в постоянном внимании матери меньше соотносится с удовлетворением телесных потребностей и больше с психическими потребностями, то есть с тревогами и неспособностью переносить фрустрации. Некоторые дети плачут, если их постоянно не держат на руках или если они не находятся рядом с матерью и не видят ее. Но другие дети уже в три месяца иногда могут спокойно лежать в своей кроватке и ждать маму, счастливые, играя сами с собой, и встречают маму улыбкой, когда она возвращается.

Как объяснить такие различия? Похоже, что удовлетворенные дети смогли интернализировать хорошую поддерживающую мать и способны сохранять хорошее отношение в отсутствие матери.

Для этого ребенок должен (а) иметь опыт повторяющегося хорошего материнского ухода, что зависит как от типа материн-

ского ухода, так и от способности ребенка использовать этот уход и внутренне устанавливать хорошие отношения, (б) не впадать в гнев и ярость при малейшей фрустрации, в момент расставания разрушая все хорошее, что было достигнуто в присутствии матери (вспомним Джереми, нажимающего на кнопку, чтобы разрушить мир «одним движением»).

Более ранний исход борьбы за то, чтобы справиться с утратой, определяет, как со скорбью справляются в будущем. Существуют дети, которые не могут оставить свою мать, и есть матери, которые не могут позволить своим детям уйти, не чувствуя себя при этом отвергнутыми и не боясь, что случится какое-либо несчастье. Такое поведение больше основано на враждебности и страхе разрушения, происходящего от этого, чем на любви.

Инфантильные чувства оживают при каждом расставании. Перед каникулами клиенты часто пропускают назначенное время или опаздывают и тем самым угрожают разрушить контакт, предварительно установленный во время работы с ними. Они могут жаловаться на то, что их покидают в беде, чувствовать, что консультант ненадежный человек и не заботится о них, и злиться, что их оставляют в бедственном состоянии. Они могут мысленно обесценить консультанта с помощью гнева и разочарования или сами могут почувствовать себя недостойными и причиняющими слишком много беспокойства.

Когда возникает вопрос о переходе к другому консультанту, клиенты могут бояться, что они сделали что-то не так и что новый человек окажется строгим и будет наказывать. Существует реальная опасность, что все то, что они построили благодаря совместной работе, будет разрушено.

Инфантильная часть личности воспринимает подобную утрату как эквивалент потере поддерживающих родителей, без которых их жизнь в детстве была невозможной, и когда человек чувствует себя оставленным, он вновь, как и в раннем детстве, переживает острую потребность, ужас, хаос и страдания. Как указывала Мелани Кляйн (1963), мы никогда не остаемся совсем одни, мы всегда наедине с нашим внутренним миром: или с чувствами беспомощности, страха, ужаса и несчастья, или с определенной надеждой и ощущением внутренней безопасности, основанным на ожидании чего-то хорошего и любви.

Ребенок/взрослый, который не интернализировал хороший опыт или в момент расставания отбрасывает его прочь, остается охваченным тревогой преследования, чувствуя, что мать/консультант

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

тант не любит его, не заботится о нем и причиняет боль, бросая его, когда он ужасно напуган. Существует и другой тип людей, которые имели опыт лучших отношений, но так опасаются разрушительной силы своей деструктивности, что когда мать отсутствует, они боятся, что потеряли ее навсегда из-за своих нападений и причиненных ей повреждения или истощения. Если ребенок/взрослый интегрировал свои деструктивные части и больше уверен в том, что их можно держать под контролем любящими частями своей личности, он вполне способен находиться какое-то время в одиночестве и, заботясь о любимом человеке, может позволить ему вести независимое существование.

Каникулы служат проверкой, может ли клиент сохранить понимание и хорошие чувства в отсутствие консультанта. Когда внутренне был установлен достаточно хороший опыт отношений и человек не испытывает сильной тревоги или враждебности из-за того, что чувствует себя оставленным, отсутствие становится для него стимулом к развитию. Способность младенца позволить матери уйти и заполнить время игрой является показателем того, что его можно отнимать от груди. Способность ребенка играть одному или с другими свидетельствует о его готовности к школе. Точно так же способность клиента достигать дальнейшего прогресса во время каникул, сохраняя при этом хорошие чувства к консультанту, показывает, что он интернализировал хорошие отношения и не зависит от них внешне. Он сможет позволить консультанту иметь новых клиентов (детей) и будет использовать достигнутое в совместной работе для дальнейшего обогащения своего жизненного опыта.

Клиент, точно так же, как младенец или ребенок, о котором заботятся родители, имеет возможность пройти процесс повторяющихся утрат и повторных обретений, видя при этом, что консультант, как его мать и отец, выживают, несмотря на гнев и внешние и внутренние атаки. Следовательно, он получает подтверждение превосходства любви над ненавистью, а также возможность быть репаративным, вознаграждая родителей/консультанта своим ростом и прогрессом.

Совершенно иным будет поведение младенца или маленького ребенка при столкновении с болью и тревогой, если в действительности мать оставила его слишком рано или слишком надолго. Ни один из вышеупомянутых утешающих факторов в этом случае не действует. Рене Спиз (1945), изучая младенцев в возрасте от

шести до восьми месяцев, пришел к выводу, что результатом может быть апатия, заболевание или даже смерть.

Исследование сепарации маленьких детей от их матерей, проведенное Джоном Боулби (1946 и 1953) и Джеймсом Роберт-соном (1958), показало, что ребенок проходит через определенный процесс скорби, и если рядом не будет хорошего заботящегося человека, гнев и разочарование могут привести к тому, что ребенок постепенно отвернется от эмоциональных человеческих отношений и станет жадным к материальным ценностям. С кляйниан-ской точки зрения можно сказать, что острота боли связана с тем фактом, что утрата внешней матери подрывает веру младенца/ребенка в хорошие качества его внутренних отношений и в себя самого. Без поддержки матери, которая возвращается, хорошая «внутренняя мать» также воспринимается как утраченная. Следовательно, ребенок остается с чувством преследования и порой испытывает такое сильное разочарование, что теряет надежду и вместе с ней желание жить.

Даже взрослый клиент, еще не готовый к окончанию лечения, переживает серьезный кризис, когда консультант, с которым он сформировал зависимые отношения, оставляет его. Требуются месяцы, чтобы подготовить клиента к расставанию и проработать возникающие при этом чувства. Давайте рассмотрим в деталях один из таких случаев.

^> Скорбь об окончании отношений -переход к другому консультанту

В самом начале совместной работы терапевт сказала мисс С, что она проработает в клинике еще только пять месяцев. Если после этого клиентка будет нуждаться в помощи и захочет продолжить работу, то терапевт договорится со своим коллегой о передаче ему этой клиентки. Клиентка быстро установила глубокий контакт с терапевтом и вскоре начала ценить проводимую с ней работу. В подходящие моменты терапевт обращала внимание на то, что ей придется уйти из клиники, но клиентка это полностью игнорировала.

За два месяца до окончания работы терапевт была вынуждена пропустить назначенное время. На следующем интервью кли-

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

ентка заметила, как тепло и уютно в кабинете, что она рада вновь видеть терапевта и очень хотела поговорить с ней на прошлой неделе (в пропущенную пятницу), потому что у нее произошла ужасная ссора с работодателем. Он отчитал ее за то, что она неряшлива и делает свою работу неаккуратно, а мисс С. не была готова, чтобы с ней говорили таким тоном. Она сказала, что «ее босс был ужасный, холодный, невнимательный и негуманный и что она не удивится, если он постарается, чтобы ее изолировали от других сотрудников и заставили выполнять всю работу в одиночку». Когда она сказала боссу, что никто не говорил с ней так прежде, он ответил: «Пришло время это сделать - вы совсем не умеете работать».

Терапевт указала клиентке, что, несмотря на существовавшие прежде разногласия между мисс С. и ее работодателем, раньше она не реагировала так бурно, как на этот раз, и что ссора произошла в тот самый день, когда была пропущена сессия. Она проинтерпретировала это так: мисс С. чувствовала, что холодным и негуманным человеком является терапевт, бросающая клиентку. В попытке сохранить хорошее отношение к терапевту, особенно в ее отсутствие, клиентке было легче разозлиться на босса, чем на самого терапевта.

Мисс С. признала одолевающие ее чувства. Она согласилась с интерпретацией и сказала, что ей легче ненавидеть, если она может оправдать свою ненависть заявлением, что терапевт действительно была жестока без необходимости - тогда ей не нужно будет чувствовать вину за то, что она ненавидит того же самого человека, которого так высоко ценит.

Далее терапевт показала своей клиентке, что, действуя таким неразумным образом *вне* лечения, она в некотором смысле наказывала своего терапевта, демонстрируя, какое плохое лечение она получает. (Мисс С. отпрашивалась с работы, чтобы приходить в клинику.) В этот момент клиентка стала молчаливой и задумчивой. Она сказала, что вела себя опрометчиво и импульсивно. Она считала большой удачей, что у нее есть такая хорошая работа, и надеялась, что если ей дадут еще один шанс, она будет стараться изо всех сил. Терапевт отметила, что клиентка действительно сожалеет о своей вспышке гнева и чувствует, что была опрометчивой в своем суждении, поскольку знала, что терапевт тщательно подготовилась к продолжению ее лечения. Мисс С. также, по-видимому, осознала свой страх, что у нее не

будет другого шанса, а именно, что ее терапевт не найдет коллегу, который способен продолжать работу с ней. Терапевт указала, что работа, которую клиентка не хотела делать, состояла в переживании боли в связи с пропущенной встречей на прошлой неделе и чувствами, возникающими перед неизбежным окончанием отношений с ней.

Проработка гнева, депривации, чувства преследования и депрессии требует недель и месяцев совместной работы. Если эту работу не сделать, контакт может быть разрушен преждевременно, и переход к другому консультанту может оказаться очень трудным или совсем невозможным. Если удастся осознать эти чувства, тогда последние несколько месяцев работы могут оказаться самыми продуктивными, так как в этом случае гнев и тревога не будут слишком интенсивными, а известная временная граница вызовет ощущение большей неотложности и стимулирует желание понимать и прорабатывать возникающие тревоги и конструктивно преодолевать их. В таком случае терапевт/консультант может помочь клиенту справиться со своими чувствами, которые оживают в их отношениях здесь и сейчас и которые, возможно, никогда не были адекватно преодолены прежде.

Переданный клиент

Работник службы надзора за правонарушителями мистер А. долгое время готовил Тима к тому моменту, когда он должен будет оставить его, и все же когда Тим был передан другому специалисту, мистеру В., Тим встретил его вызывающе. Он пропустил несколько встреч, а когда пришел, то стал изливать свою ярость на то, что он должен ходить на эти встречи. Он сказал, что это мистер В. виноват в том, что мистера А. больше нет (очень похоже на то, как дети обвиняют приемного отца в уходе их родного отца). «Почему вы забрали у мистера А. его работу?» Через некоторое время Тим заявил, что мистер А. был добрым, славным парнем и ему непонятно, почему он потерял свою работу. Тогда мистер В. сказал клиенту, что мистер А. получил повышение по службе. Тим выразил искреннее удовольствие и облегчение. Кажется, эта информация убедила мальчика в том, что он не разрушил репутацию мистера А.; наоборот, мог чувствовать гордость, что его консуль-

5

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

99

тант получил новую работу. С этого момента Тим стал более дружелюбным и начал сотрудничать с мистером В.

Тяжелая утрата

Когда умирает дорогой для нас человек, мы остаемся с болью утраты и чувством пустоты. Кроме того, нас одолевают сомнения, что смерть этого человека приблизили наша враждебность, недоброжелательность или пренебрежение и что мы могли сделать его жизнь более легкой и счастливой. Мы остаемся без надежды быть прощенными и любимыми, несмотря на все наши недостатки. К этому добавляются ужасные сожаления, что теперь слишком поздно пытаться сделать любимому человеку что-то хорошее, что мы не успели при его жизни. Отсюда следуют самообвинения, ощущение вины и чувство преследования со стороны умершего и живых. (Такие чувства в той или иной степени сопровождают каждую скорбь, но в тех случаях, когда отношение было более амбивалентным, они гораздо сильнее и устойчивее и могут препятствовать восстановлению хорошего внутреннего отношения к ушедшему человеку.)

Мелани Кляйн указывала, что острая боль возникает из-за страха, что хороший внутренний объект утрачен вместе с внешним любимым объектом. Она говорила, что скорбящий должен «не только обновить связи с внешним миром и таким образом непрерывно переживать утрату, но в то же время посредством этого в страданиях воссоздать свой внутренний мир, который, по его ощущениям, находится под угрозой разрушения и распада» (1940). Следовательно, основа его жизни, его вера в поддерживающих родителей и в свои собственные хорошие качества подрывается, и он чувствует себя наедине с хаосом точно так же, как в самом раннем детстве. Близкие друзья (или консультант) могут противостоять чувству скорбящего, что все хорошее исчезло из этого мира и что о нем теперь никто не заботится и никто не любит. На основе хороших внутренних переживаний он может начать восстанавливать свой внутренний мир и свое прошлое.

Как и в детстве, идеализация служит способом противодействия чувству преследования, поэтому скорбящий пытается восстановить умершего посредством его идеализации и находит уте-

>

100

Часть II

шение в воспоминаниях о его хороших качествах. В попытке защитить умершего человека от враждебности (и от внутреннего разрушения) он направляет ее против тех, кто остался в живых или против самого себя. Он может возлагать вину за свою утрату на врача, судьбу или злого Бога, точно так же, как в детстве отец оказывался виноватым во временном отсутствии матери.

Только с постепенным ослаблением тревоги преследования выходят на поверхность настоящая тоска и сожаление и с ними приносящие облегчение слезы. В результате чувство благодарности за хорошие отношения, которые теперь утрачены, может перерасти в желание передать полученную в прошлом любовь другим людям. Таким образом, полученная любовь и забота не исчезают, а продолжают жить внутри нас на благо окружающих людей.

Вдова

Миссис Т., пятидесяти пяти лет, потеряла своего мужа за семь месяцев до того, как обратилась за психологической помощью. Консультант амбулаторного отделения больницы считал, что эта одинокая и несчастная женщина переживает свои эмоциональные трудности через физические симптомы. Он был уверен, что она поправится, если ее поощрить найти работу и какие-либо новые увлечения. Миссис Т. много раз обращалась к врачу из-за постоянного кашля и различных болей. Она консультировалась у хирурга, когда прекратились менструации, но не было обнаружено никаких отклонений от нормы. Она также обращалась в хирургическую клинику и в ортопедическое отделение после несчастного случая.

На встречу с консультантом миссис Т. пришла одетая во все черное и выглядела очень подавленной. Клиентка настороженно отнеслась к консультанту и поспешила заметить, что не в состоянии вернуться к работе. Она совершенно счастлива «в хлопотах по дому». Это означало, что она проводит время, раскладывая одежду и вещи мужа так, как если бы он был жив, даже его шляпа все еще висела на вешалке в прихожей. Консультант видела свою задачу в том, чтобы поддержать миссис Т. и дать ей возможность говорить о муже и об их прошлой жизни, надеясь, что это поможет клиентке принять смерть мужа и скорбеть о нем. Кроме того,

>

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

101

она понимала, что миссис Т. важно почувствовать, что ее ценят и заботятся о ней. Клиентка выразила явное облегчение, когда стало ясно, что ее не будут заставлять устраиваться на работу, и стала охотно приходить и говорить о прошлом.

Миссис Т. родилась в католической семье и вышла замуж за еврейского иммигранта из Польши. Она описывала свой брак как идеальный, они с мужем жили «только друг для друга». Несколько лет назад с мистером Т. случился первый сердечный приступ, и после этого у него были проблемы с сердцем. Миссис Т. работала половину рабочего дня и преданно ухаживала за ним во время повторяющихся приступов болезни. У них не было детей, первая беременность миссис Т. закончилась выкидышем. Муж хотел взять приемного ребенка, и теперь она чувствует себя виноватой, что не согласилась. После замужества она порвала все связи со своей семьей и, по-видимому, не имела близких друзей. Однако после смерти мужа миссис Т. провела несколько недель у своей замужней сестры.

Мы видим здесь прежде всего потребность человека, перенесшего тяжелую утрату, в том, чтобы его выслушали и позволили заново пережить свое прошлое. Для клиентки было большим облегчением, что консультант приготовилась слушать ее, вместо того чтобы указывать, что ей надо делать. Миссис Т., по-видимому, не могла принять факт смерти мужа. Она держалась за внешние вещи из страха потерять каждую часть его внутренне. По-видимому, миссис Т. поддерживала отношения только со своим мужем. Она порвала контакты со своей семьей, но все же вернулась к ней, когда муж умер. У нее не было друзей, она отказалась усыновить ребенка, как если бы не хотела делить своего мужа с кем-либо еще. Таким образом, ее существование, построенное вокруг одного человека, разрушилось, когда он умер, и она оказалась очень одинока.

Очень скоро миссис Т. начала просить консультанта о более частых встречах. Она не хотела уходить в конце встреч и постоянно просила, чтобы консультант навещала ее дома. Это поведение вызвало у консультанта беспокойство из-за растущей зависимости миссис Т., и она боялась, что требования могут стать безграничными, если она им уступит.

Консультант сохранила прежнее расписание встреч и поощрила интерес миссис Т. к занятиям в вечерних классах. Клиентка выбрала курс польского языка, который предпочла как что-то,

связанное с мужем. В течение следующих месяцев настроение миссис Т. сильно менялось: иногда она была понятлива и общительна, в другое время становилась молчаливой и жаловалась на то, что чувствует себя «прогнившей». Консультант помогла клиентке понять, что ее молчание по времени совпадает с «гнилым чувством». Тогда миссис Т. начала высказывать многочисленные жалобы на больницу и врачей. Они не сделали достаточно для того, чтобы помочь ей, и не принимали всерьез болезнь ее мужа, пока не стало слишком поздно.

Эти мысли она долгое время сдерживала, опасаясь реакции консультанта, и получила большое облегчение, когда ее гнев был принят. Клиентка жаловалась на «чувство пустоты» и на то, что ей «плохо внутри», и стало ясно, что физические симптомы усиливаются, когда она чувствует гнев и депрессию из-за своего одиночества, особенно когда делает шаг к тому, чтобы справляться лучше. Мы видим здесь желание миссис Т. сохранить память о муже и стать ближе к нему и его корням, изучая его язык. Консультант сочувствовала клиентке, но при этом понимала инфантильную природу ее зависимости и поэтому ясно обозначила границы своей роли. Это вызвало гнев миссис Т., но в то же время убедило ее, что консультант не будет уступать ее непомерным требованиям. Отношения к этому времени стали достаточно прочными, чтобы клиентка смогла выразить свой гнев на консультанта, которая делала для нее недостаточно много, и на больницу, которую она частично обвиняла в смерти мужа. К этому моменту стало ясно, что ее физические симптомы связаны с внутренними атаками на отсутствующего человека (из-за необходимости справляться самостоятельно). Иными словами, внутри нее продолжал жить атакованный, отвратительный умирающий человек. Однако следует отметить, что клиентка не переживала депрессию из-за своих атак, но чувствовала, что *она сама* больна и нуждается во внимании (то есть идентифицировалась с этим больным внутренним объектом).

Месяц спустя миссис Т. стала размышлять, следует ли ей принять иудаизм, чтобы быть ближе к мужу после его смерти, или вернуться к религии своего отца. Она рассказала, что ее отец умер от сердечного приступа, когда ей было только девять лет. Когда с отцом внезапно случился удар и он умер, только она была рядом с ним и держала его за руку. Миссис С. очень взволнованно описывала свои отношения с ним, которые считала особыми. В их семье всего было пять сестер, но она считала себя любимицей отца.

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

Клиентка рассказала консультанту, как была шокирована и какая паника охватила ее, когда отец умер. Она не могла говорить об этом со своей матерью, но должна была все время чем-то заниматься, чтобы преодолеть этот шок. (Недавний совет врача пойти работать мог пробудить ее гнев на мать за то, что та не позволила ей горевать.) Она смогла также выразить обиду, что ее оставили в бедственном положении - сначала ее обожаемый отец и позже столь же обожаемый муж. В конце этого интервью миссис Т. поблагодарила консультанта за возможность выговориться. Здесь миссис Т. вспомнила более раннюю утрату, которая ожила под действием недавно пережитой потери. По-видимому, она никогда прежде не скорбела в полной мере. Она чувствовала, что у нее были особые, исключительные отношения со своим отцом и мужем. И при этом ни разу даже не упомянула о матери. Создавалось ощущение, что она вела себя как собственник и идеализировала каждые свои отношения, но обращалась к следующим, как только эти отношения прекращались. Мы можем предположить, что она отвернулась от матери либо сразу после отлучения от груди, либо когда родился следующий ребенок. Отметим, что она отвернулась от религии отца, но размышляла о возвращении к ней после смерти мужа. В то же время мысли о принятии той или иной веры представляли собой ее желание воссоединиться со своим отцом и мужем после их смерти. Если обращение к жизни приравнивалось к отказу от умерших и враждебности к ним (но не к продолжению прошлых отношений посредством переноса любящих чувств в настоящее), то прошлое невозможно было оставить, чтобы не возникло сильное чувство преследования и вины. Это могло привести к рабской зависимости от умершего и его идеализации, продолжающейся бесконечно долго. Отношения с консультантом дали возможность миссис Т. полностью пережить печаль в связи с этими двумя утратами. А тот факт, что консультант уцелела после вспышки враждебности клиентки, вероятно, также позволил ей почувствовать, что и умершие не были разрушены ее враждебностью, а значит, выражение обиды и гнева более безопасно, чем ей представлялось. Это интервью оказалось поворотной точкой в жизни миссис Т. Она стала лучше выглядеть, решила носить более светлую одежду и вступила в клуб для овдовевших людей. Однако впереди было еще много подъемов и спадов. Каждый шаг вперед вызывал усиление физических симптомов и чувство, что она нелюби-

ма. Миссис Т. заставляла своего консультанта волноваться, говоря: «На следующей неделе я приду, если еще буду жива», - намекая, что может умереть, заболеть или совершить самоубийство.

Консультант начала беспокоиться, что ей придется «носиться» с миссис Т. до конца жизни (как с ребенком). Нужно было проделать определенную работу, чтобы показать клиентке ее потребность в том, чтобы о ней продолжали заботиться и любить, и в то же время ее неспособность беспокоиться и заботиться о других людях, когда они оставляют ее.

По-видимому, миссис Т. «помещала» свои депрессивные тревоги в консультанта, которая должна была выдерживать их: «Это вы теперь волнуетесь и беспокоитесь обо мне». Клиентка сама связывала повторение угрожающих физических срывов со своим желанием получить хороший «материнский» уход: «Я чувствую себя одинокой, поэтому болеваю и тогда могу обратиться к людям и попросить о помощи». Смысл был таков: если с тобой все в порядке, никто не обращает на тебя внимания - точно так же дети ощущают, что хорошее поведение часто не приносит им столь высоких дивидендов, как озорство. Вероятно, физические симптомы миссис Т. были связаны с ее чувством вины, как если бы ее жизнь, будучи благополучной и активной, могла означать триумф над ее умершим мужем. Тогда она воспринимала его так, будто он мстил за себя и атаковал ее изнутри. Другой поворотный момент произошел приблизительно через три месяца. Прежде миссис Т. часто видела своего мужа во сне живым, но теперь ей приснился сон, в котором она знала, что муж умер. Во сне он беспокоился за нее и сказал, чтобы она не горевала о нем. Это прозвучало очень утешительно. Теперь миссис Т. стала ощущать депрессию, сожаление о потере любимого мужа и ценить то хорошее, что было в их совместной жизни. Она пригласила консультанта к себе домой, чтобы показать фотографии времен их свадьбы и совместных каникул. Казалось, что ей было очень важно заново пережить прошлое и поделиться им с консультантом. Теперь она была готова убрать одежду мужа.

Миссис Т. решила стать более активной, чем раньше, и использовать оставшуюся жизнь для помощи другим. Она начала участвовать в организации встреч клуба для одиноких и пожилых людей. Она продолжала поддерживать контакт с консультантом, но обращалась за помощью существенно реже. Ее склонность к несчастным случаям и боли почти совсем исчезли.

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

Это сновидение показало, что миссис Т. приняла смерть мужа, как если бы в первый раз позволила ему умереть. Он появился в сновидении как внутренний утешитель и хороший родитель, который уверял, что не завидует тому, что она пережила его, а наоборот, поощряет ее жить дальше. Я думаю, что миссис Т. - и это в некоторой степени происходит со всеми скорбящими (Кляйн, 1940) - ощущала продолжение жизни как триумф над умершим человеком. Если это чувство очень сильное и продолжительное, оно может привести к такому чувству вины, что возвращение к нормальной деятельности (и особенно наслаждение какой-либо стороной жизни) будет невозможно.

Интересно отметить, что теперь миссис Т. могла смотреть на прошлое с меньшей жалостью к себе и с большей реальной скорбью об утраченных уникальных отношениях со своим мужем.

Рассматривание фотоальбома вместе с консультантом было способом переустановить это отношение внутренне и почувствовать, что ее муж жив внутри нее и, вероятно, даже поделиться своими чувствами с матерью, чего никогда не делала, пока мать была жива. Благодарность за хорошее отношение и сочувствие к перенесшей утрату «внутренней матери», с которой они теперь обе были вдовами, стали основой ее желания использовать полученную любовь на благо другим людям и возмещать понесенный ими ущерб, то есть совершать репарацию, если говорить в кляйнианских терминах.

Таким образом, работа скорби, как в случае миссис Т., может привести к углублению чувств, большей эмпатии к другим людям и большей интеграции деструктивных и любящих частей личности, то есть к большей эмоциональной зрелости.

Краткие примеры реакции на утрату

НЕСПОСОБНОСТЬ К СКОРБИ

После смерти горячо любимой и высоко ценимой матери Джоан выглядела беззаботной и вполне счастливой. Она заявила, что теперь пришло ее время жить; окружающие люди старались угодить ей, и она наслаждалась хорошей пищей в ресторанах, новой одеждой и подарками, которыми ее осыпали. Подобное неумение скорбеть обычно проявляется в утрате способности заботиться-

У

106

Часть II

ся о других людях и усилении жадности к материальным ценностям и ненависти к зависимости.

ПРАВОНАРУШЕНИЯ

Чарльз был незаконнорожденным ребенком, он жил вдвоем со своей матерью и, казалось, был очень близок к ней. Мать поддерживала отношения с его отцом, и когда Чарльзу исполнилось двенадцать лет, его родители поженились. Мальчик проявлял сильное недовольство присутствием отца даже тогда, когда тот серьезно заболел. Он не хотел навещать его в больнице, но мать время от времени заставляла его ходить к отцу вместе с ней. Однажды мать уговаривала его пойти, но он отказался, а на следующий день отец умер. Вскоре после смерти отца мальчик присоединился к банде, которая грабила магазины. Ему дали кличку Весельчак, потому что он всегда был очень мрачный. Он отставал в школе и казался глупым и безжизненным.

После ряда интервью с инспектором службы надзора за правонарушителями Чарльз сказал о своем желании, чтобы его поймали и отправили в исправительную школу, где учителя стали бы его сурово наказывать. Тогда он смог увидеть, что стремление к наказанию было для него средством избежать чувства вины. Несмотря на то, что Чарльз знал, что фактически не он убил отца, он все же чувствовал себя виноватым и ответственным за его смерть. Он стремился утешить себя тем, что присоединился к другим столь же плохим людям. Инспектор службы надзора за правонарушителями помог Чарльзу увидеть, что чувство вины относилось к его *желанию*, чтобы отец умер, а он сам остался с матерью. Работа, сделанная вместе с инспектором, в итоге способствовала облегчению депрессии мальчика. Он оставил банду и добился успехов в школе.

Стремление к наказанию и склонность к несчастным случаям являются распространенной реакцией на бессознательное чувство вины. Только увидев реальные источники чувства вины и депрессии, можно разорвать этот порочный круг.

ТЯЖЕЛАЯ УТРАТА В СЕМЬЕ

Двухлетняя Кристина В. умерла после непродолжительной болезни. После начального периода неверия и шока семья по-

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

грузилась в глубокую депрессию. Мистер В. выглядел бледным и осунувшимся, после работы он каждый вечер сидел, глядя на огонь в камине, и часто засыпал прямо в кресле. Его жена страдала от бессонницы и самообвинений. Она очень сердилась из-за отчужденности мужа. Их пятилетняя дочь Элизабет не ходила в школу и постоянно приставала к матери, но та, занятая мыслями о Кристине, стремилась поскорее отделаться от нее. Маленький Питер, трех с половиной лет, был необычно активным и шумным в течение дня, но вечером не хотел ложиться в постель. Ему сказали, что Кристина «уснула», и он не хотел «уснуть» так же.

Этот пример показывает, что в дополнение к личной потере каждого члена семьи смерть глубоко изменила их взаимные отношения. Жена, чувствуя отсутствие поддержки со стороны мужа, не могла понять его способ выражать скорбь. Дети также страдали от двойной утраты. Они не получали заботы матери и отца, которая обычно доставляла им удовольствие, но теперь родителям самим требовалась помощь, чтобы справиться с их собственными тревогами. С другой стороны, дети могли чувствовать, что они, должно быть, действительно плохие, если их отвергли оба родителя. Даже их ревность к маленькой сестренке усилилась из-за чувства, что мать и отец беспокоятся только об умершей девочке.

Скорбь об утрате функций

В результате автомобильной аварии девятнадцатилетний Джон перенес тяжелую травму глаз. Он оставался веселым и оптимистичным на протяжении нескольких месяцев госпитализации, пока врачи пытались с помощью сложных операций спасти его зрение. Он был образцовым пациентом, любимцем медсестер и врачей - всегда готовый к сотрудничеству и в хорошем настроении. Соседи по палате любили его, потому что Джон знал массу интересных историй; он даже утешал свою мать, когда та расстраивалась из-за него.

И только когда Джона собрались выписывать из больницы, так как ничего уже нельзя было сделать, стало ясно, что он все еще верит, что его зрение будет восстановлено. Консультант, которая

>

108

Часть II

вместе с Джоном обсуждала его будущее, обнаружила, что он продолжает копить деньги на машину и планирует работать в художественной, мастерской, как и до несчастного случая. Он полностью игнорировал ее совет выучиться читать по Брайлю. Дома Джона стали раздражать брат и сестра, которые могли читать, играть и выходить из дома, когда захочется. Мать обнаружила, что общаться с ним становится все труднее, так как он требовал помощи в большом количестве ежедневных дел и все же обвинял ее, что она обращается с ним как с ребенком.

Консультант обсудила с Джоном его гнев и отчаяние, зависть к брату и сестре и обиду на то, что он опять стал зависимым. Джон потребовал, чтобы его обследовал второй специалист, заявив, что ему никогда не говорили определенно, что его зрение не сможет восстановиться. Когда еще один специалист подтвердил прогноз, он впервые признал реальность ситуации. Теперь он приходил к консультанту разгневанный: «Почему это случилось со мной?»; «Чем я заслужил это?»; «Почему мне нельзя вести такую же свободную жизнь, как другим?» Он чувствовал, что несчастный случай был наказанием и что жизнь несправедлива. В то же время Джон ненавидел себя за эти мысли и за свое поведение дома. Консультант сказала ему: вполне естественно то, что он так чувствует, но для него будет легче, если он выскажет эти мысли ей, а не дома. Джон, в свою очередь, заявил, что ей легко рассуждать, ей не надо быть слепой, как он, и она может наслаждаться молодостью и жизнью.

Позже он стал думать, что хотел бы знать заранее, что это случится: тогда он смог бы «впитать в себя» краски цветов, красоту девушек и посетить больше художественных выставок. Он был зол на себя за то, что недостаточно ценил все это, когда еще было время. Таким образом, Джон скорбел об утраченных возможностях, а также о потере ценного органа восприятия. Постепенно, в результате работы скорби, он обрел реалистичный взгляд на то, что еще доступно ему, и смог восстановить свою способность работать, любить и получать удовольствие от жизни.

Болезни и несчастные случаи в любом возрасте могут привести к медленной или внезапной утрате возможностей. Отрицание накладываемых болезнью ограничений дает только поверхностное приспособление, скрывающее чувство преследования и депрессию. И только тогда, когда проделана работа скорби и гнев, отчаяние и депрессия в конечном счете ослаблены любовью и муже-

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

ством, человек может двигаться вперед. Если гнев и отчаяние преобладают, человек регрессирует на более раннюю стадию развития и становится эгоистичным, начинает жалеть только себя, ведет себя вызывающе, завидует свободе других людей или постоянно претендует на их время и требует внимания. Если человек может признать свою утрату, оплакать ее и мужественно с ней смириться, он будет больше ценить оставшиеся возможности и сможет развиваться в каком-либо другом направлении.

Трагично, если такая утрата происходит в детстве или ранней юности, когда у молодого человека еще не было шанса в полной мере раскрыть свои способности и насладиться разными сторонами жизни, от которых он теперь отгорожен в результате несчастного случая или болезни. Однако в молодом возрасте больше возможностей для компенсации посредством развития других умений.

Если такое печальное событие происходит в среднем или пожилом возрасте, когда тело и ум менее гибкие, утрата функции воспринимается как начало конца жизни.

Когда человек, который в молодом возрасте успешно справлялся с амбивалентностью по отношению к своим родителям, давшим ему ограниченные ресурсы, в зрелом возрасте сталкивается с ограничениями своих возможностей и при этом позволяет другим людям совершать действия, недоступные для него (так же, как в свое время позволял это своим родителям, братьям и сестрам), он имеет реальную основу для того, чтобы справиться со своей утратой.

Скорбь об утрате молодости и жизни

Способность скорбеть о том, что безвозвратно утрачено, позволив другим людям продолжать жить своей жизнью и смирившись с неизбежными ограничениями, играет очень важную роль при утратах, связанных со старением.

В среднем возрасте человек сталкивается с *множеством* утрат; они возникают либо одновременно, либо в быстрой последовательности:

О утрата молодости (понимание этой утраты приносят в дом подрастающие дети);

>

110

Часть II

О утрата сексуальной рекреативной способности, заканчивающейся с женской менопаузой и тем, что называется мужским климаксом;

О утрата возможности начать совершенно новую карьеру или семейную жизнь;

О утрата родительских функций, когда дети взрослеют, становятся независимыми и покидают дом;

◇ потеря близких из-за их смерти или старения;

О потеря ровесников из-за их безвременной смерти.

Все эти утраты вызывают скорбь. Кроме того, они подталкивают человека к более сознательному пониманию собственной смертности.

Эллиот Жак (Elliott Jacques) в книге «Смерть и кризис среднего возраста» (1965) пишет: «Человек перестает расти и начинает стареть... Парадокс заключается в том, что, входя в период расцвета жизни и достижений, человек одновременно понимает, что время расцвета и достижений сочтено. За ними идет смерть». Он показывает, что «выход на психологическую сцену реальности и неизбежности собственной смерти является решающей чертой кризиса среднего возраста». Э. Жак утверждает, что успешное преодоление этого кризиса состоит в признании и конструктивном примирении с неизбежным фактом личной смерти и что способность справиться с неизбежностью внешней смерти зависит от нашей способности признать внутреннюю смерть, то есть собственную деструктивность, поскольку наши представления о смерти во многом определяются нашими деструктивными чувствами, которые мы приписываем внешнему миру и реальной смерти.

Мелани Кляйн (1940) показала, что бессознательное знание о смерти возникает в раннем детстве: чувство-ощущение младенца, что он умирает от голода, отвергнут, его мучают, он разрывается на части - все эти тревоги преследования являются эквивалентами его представления об умирании и смерти. Именно это чувственное представление позже манифестируется в сознательном или бессознательном страхе смерти. Следовательно, люди не думают о смерти как о неизвестном состоянии и об отсутствии чувств, но как если бы в смерти мы полностью переживали во всех наших ощущениях панику беспомощности перед лицом неподвижности, удушения, изоляции, съедения и дезинтеграции.

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

Ханна Сегал в книге «Страх смерти» (1958) и Эллиот Жак (1965) привели убедительные доказательства близкой связи между инфантильным чувственным представлением о смерти как о преследователе и четким различием в уме пациентов между идеальными и преследующими матерью/отцом.

Как мы видели в предыдущих главах, если младенец, ребенок или взрослый принимает в себя часть своих деструктивных чувств, он начинает меньше бояться исключительно мстительной матери и вместо этого видит ее в более реалистичном свете. Э. Жак и Х. Сегал показали, что такая интеграция деструктивных частей личности уменьшает страх смерти у пациентов. Смерть больше не представляется адом и не идеализируется как вознесение на небеса, - а встречается с сожалением и смирением. Интеграция любви и ненависти, которая одновременно уменьшает идеализацию и чувство преследования, и представляет собой сущность того, что Мелани Кляйн назвала прогрессом от параноидно-шизоидной к депрессивной позиции. В какой-то степени такая интеграция начинается в младенчестве и юности, но Эллиот Жак утверждал, что депрессивная позиция вновь прорабатывается в среднем возрасте на качественно новом уровне.

Как мы уже видели, любая фрустрация или утрата вызывают ненависть, чувство преследования и депрессию. Если человек прежде достаточно успешно справлялся с этими чувствами, он будет лучше подготовлен к встрече с тревогами, связанными со смертью и старением. В молодости можно было справиться с утратой, предавшись смутной надежде, что новый партнер, новая работа, новая страна, новый дом или ребенок принесут желанное идеальное удовлетворение. Можно было поверить в магические решения, отложить проблемы на завтра, а осознание ограничений отодвинуть в тень относительным успехом. Однако когда само будущее представляется ограниченным и времени жизни поставлены пределы, то неизбежность фрустраций и ограничений уже нельзя отрицать с прежней легкостью; нельзя также отрицать чувства ненависти и преследования. Жизнь уже больше не ощущается как бесконечно щедрая и постоянно подающая надежды (как идеальные мама и папа), а наоборот, воспринимается как холодная, строгая (фрустрирующая мать), объединенная с незаботливым и безжалостным мстителем (смертельно опасный отец).

В среднем возрасте мы сталкиваемся с утратой веры в идеализированный объект, и вместе с ней рушится самоидеализа-

ция, так как разочарование и крушение иллюзий выносят на поверхность все деструктивные элементы в нашем образе, которые мы прежде откладывали подальше: гнев на нашу беспомощность перед лицом неизбежной смерти и болезней; ревность к тем, кто наслаждается большим счастьем в своих отношениях, к современникам или к молодежи (как в детстве к родителям) и зависть к тем, кто превзошел нас физически или материально, кто более продуктивен и более успешен. Если любовь и благодарность за хорошие стороны нашего существования помогут смириться с этими чувствами ненависти, то тревоги становятся скорее депрессивными: появляется вина за непоправимые ошибки и промахи, раскаяние о напрасно потраченном времени и неиспользованных возможностях и сожаление о том, что раньше не ценили то, что имели.

Понимание неизбежной смерти заставляет человека пересмотреть свое отношение к себе, своей семье, работе и свои жизненные цели. Такая переработка тревог преследования и депрессивных тревог чрезвычайно болезненная, и на ее выполнение могут потребоваться годы. Через признание жизни и смерти, любви, сосуществующей с ненавистью, она может привести к более полной интеграции и, следовательно, к усилению стабильности характера.

Когда время больше не кажется бесконечно растяжимым, оно становится нам дороже, и это приводит нас к пересмотру системы ценностей и приоритетов. В результате могут быть приняты очень важные решения, такие, как рождение еще одного ребенка или усыновление приемного. Люди находят более подходящую работу и новое применение своих творческих способностей. Осознание деструктивных чувств и трагичности жизни дает возможность с большей терпимостью относиться к чувствам других людей и больше сочувствовать их страданиям. Благодаря пониманию конечности жизни мы больше ценим человеческие отношения, красоту и хорошие качества и серьезнее относимся к своему труду. Видение жизни с большей перспективы приводит к ясности мышления и мудрости. Эмоционально зрелый человек стареет с достоинством и становится вдохновителем для других людей, для своего или более молодого поколения. Таким образом, он действительно преодолевает смерть, поскольку останется жить в памяти тех, кому посчастливилось знать его, или в работе, которая имеет непреходящее значение.

Глава 9. Тревоги, связанные с утратой и скорбью

ИЗ

Симптомы неудачного отношения к утрате в среднем возрасте

Депрессивный срыв. В среднем возрасте или позже, после выхода на пенсию или смерти супруга, существует реальная опасность депрессивного срыва. Другие события, такие, как уход из дома последнего ребенка, неудача на работе или болезнь также усиливают страхи, на которые прежде удавалось не обращать внимания. Например, для мистера Г. началом срыва оказалось понимание того, что ему требуется молодой помощник в бизнесе. Он внезапно почувствовал, что не может больше работать, испугался грядущей беспомощности и проявлял такие сильные суицидные наклонности, что его пришлось положить в больницу.

Алкоголизм. Желание убежать от болезненной реальности, вероятно, вносит свой вклад в повышенную склонность к алкоголизму среди пожилых людей.

Промискуитет. Необходимость подтвердить свою сексуальную привлекательность и потенцию перед лицом страха старения вызывает склонность к внебрачным отношениям и промискуитету. Любовные отношения обычно завязываются с более молодыми партнерами. В среднем возрасте учащаются семейные ссоры и разводы.

Соревнование с молодым поколением. Зависть к сексуальности и возможностям молодежи может выразиться в подавлении сексуальных влечений подрастающих детей, что усиливает трения между поколениями. Или наоборот, родитель пытается жить в ребенке и поощряет его сексуальные приключения и безответственное поведение. В работе потребность стать незаменимым приводит к тому, что человек начинает опираться на статус и авторитет, а не на способности. Руководитель начинает поощрять малоспособных людей, которые льстят и остаются зависимыми, и принижает действительно талантливых молодых соперников.

Ипохондрия. Часто появляется чрезмерная забота о здоровье. Она является физическим выражением страха внутренней и внешней смерти.

Усиление жадности. Происходит усиление жадности - от базового желания пищи до собирания материальных ценностей. В отдельных случаях люди даже начинают совершать мелкие правонарушения. Воровство в магазинах, распространенное среди жен-

У

щин среднего возраста, по-видимому, связано с бессознательным желанием украсть собственность матери (продукты, приравненные к груди, или вещи, символизирующие женскую сексуальность, например, дамские сумочки). Жадность, спроецированная на других, приводит к страху, что дети отбирают у родителей их власть, просто ждут наследства, или к преувеличенному беспокойству, что молодые коллеги стремятся вытеснить более старых.

Резюме

В течение жизни мы сталкиваемся со многими видами утрат и состояний скорби - от разочарования при утрате идеального отношения к кормящей и поддерживающей матери до столкновения с утратой самой жизни. Каждая утрата означает суровую проверку нашей способности сохранять любовь, благодарность к хорошей матери, другим отношениям и самой жизни и использовать эти хорошие чувства для смягчения ненависти за фрустрации и ограничения.

При продолжительном гневе и чувстве преследования возникает недовольство родителями/судьбой/ Богом за то, что они дали нам недостаточно хорошую жизнь, и тогда любовь и добрые намерения заходят в тупик. Появляются мысли: «Жизнь ничего не стоит» или, как сказал мне один пациент: «Зачем жить, если в конце придет смерть?». В таких случаях велика опасность депрессивного заболевания и риск самоубийства. Другой способ справиться с разочарованием состоит в том, чтобы предаться жадности: «Давайте будем жить сегодняшним днем, так как завтра мы умрем».

Происходит отказ от скорби и забот, упрощение чувств, уменьшение способностей и *общее ухудшение характера*.

Однако некоторые потери являются неизбежной частью нашего жизненного опыта и необходимы для достижения зрелости, поскольку работа скорби может привести к укреплению характера, развитию смелости и более глубокой заботе об окружающих, когда мы начинаем понимать драгоценность жизни других людей и нашей собственной жизни.

>

Глава 10

Восхищение и зависть

Определение зависти

Мелани Кляйн дала следующее определение зависти: «Злое чувство из-за того, что другой человек обладает и наслаждается чем-то желаемым - завистливый импульс состоит в том, чтобы отобрать или испортить это» (Зависть и благодарность, 1957).

Ранее З. Фрейд обратил внимание на зависть девочки/женщины к тому, что мальчик/мужчина обладает пенисом (1933). М. Кляйн обнаружила, что мужчины также завидуют женским органам размножения, а мужчины и женщины завидуют представителям своего пола, которые в чем-то их превзошли. Зависть относится к креативным функциям, ассоциирующимся с сексуальными органами: зависть не просто к обладанию пенисом, но к мужской потенции, а в широком смысле - к мужской напористости и проникающей интеллектуальной силе. Аналогичным образом женская способность рожать и выкармливать детей и женская интуиция и чувствительность могут стать объектом зависти. Зависть может распространиться далее на креативность пары как целого. Зависть следует отличать от ревности, с которой ее часто путают как в повседневной речи, так и в психологической литературе. Ревность касается отношений между *тремя* людьми, тогда как для зависти требуется только *один* другой. Таким образом, мужчина может ревновать к отношению между его женой и другим мужчиной, или ребенок может ревновать к новому ребенку из-за внимания и любви, которые тот получает от матери. Ненависть к сопернику вторична по отношению к желанию большей любви.

/%.

116

Часть II

В типичной ситуации ревности А. хочет получить для себя больше того, что В. дает С. Зависть же подразумевает, что А. хочет получить то, чем обладает В. или С. Следовательно, ребенок, который вынужден смириться с рождением нового малыша, будет завидовать материнской способности рожать или кормить детей. Разгневанный муж из только что упомянутого примера, если он завидует, а не ревнует, не так сильно хочет любви своей жены, как чувствует гнев и жаждет обладать способностью своего соперника быть физически или душевно более привлекательным. Такие мужчины относятся к женщинам (и такие женщины видят мужчин) как к своей собственности и стремятся одержать победу, чтобы иметь трофеи для демонстрации превосходства перед другими представителями своего пола.

Следует также понимать различие между жадностью и завистью. Жадный человек хочет иметь больше, чем ему положено по справедливости, чтобы получить максимум удовольствия для себя лично. Зависть, которая может появляться под маской жадности, имеет дополнительное качество - желание большего из-за того, что человек не способен выносить большее наслаждение других людей и хочет лишить их этого. В некоторых случаях завистливый человек фактически не хочет обладать тем, что имеет другой, но хочет отнять у него собственность из-за удовольствия, которое другой человек от нее получает. Такая зависть может продолжаться и после смерти другого человека, как у девочки, которая сказала, что завидует мертвым, потому что о них вспоминают с любовью. Завистливое отношение «собаки на сене» - «если я не могу иметь больше или лучше тебя, я не позволю и тебе иметь это» - увековечено в волшебной сказке о Белоснежке: «Свет мой, зеркальце, скажи, кто на свете всех белее, всех прекрасней и милее?» Когда сказочная королева обнаруживает, что ее красоту превзошла красота дочери, она собирается уничтожить свою соперницу. Я думаю, что с этим связан восточный обычай вешать маленькую голубую бусинку на шею новорожденному, чтобы отвести от него дурной глаз. В мифах и волшебных сказках такая зависть часто приписывается богиням, королевам и злым волшебницам, что показывает, как женщины часто боятся зависти своей матери, которая сама является проекцией зависти, которую они испытывали, когда были маленькими девочками, к материнской красоте и креативности.

Глава 10. Восхищение и зависть

Внешние обстоятельства, стимулирующие зависть

Зависть возникает в ситуациях явной несправедливости судьбы. Бедные завидуют богатым, слабые - сильным, беспомощные - тем, кто обладает властью. Такая ситуация особенно характерна для детского возраста. Ребенок чувствует себя слабым и беспомощным по сравнению со своими родителями, которые кажутся ему всезнающими, всемогущими и способными справиться с любой ситуацией. Мелани Кляйн (1957), анализируя маленьких детей, нашла подтверждение того, что чувство зависти возникает в самом раннем детстве и проявляется в отношении ребенка к груди. Грудь и другие части материнского тела в уме ребенка ассоциируются с пищей, безопасностью, комфортом, облегчением боли и другими жизненно важными функциями. Мать воспринимается как источник всего хорошего и самой жизни, следовательно, все ее качества и все, чем она обладает, является самым желанным и этому больше всего завидуют.

Реальная депривация и отсутствие удовлетворяющих ощущений стимулируют зависть. Это особенно верно для раннего детства, поскольку, как пишет Мелани Кляйн, «когда младенца отнимают от груди, он чувствует, что она превращается в плохую, потому что удерживает для себя самой молоко, любовь и заботу, которые ассоциируются с хорошей грудью» (1957). Аналогичным образом в дальнейшей жизни человека реальная депривация или несчастье усиливают зависть, потому что чем больше потребность, тем больше враждебности направлено на человека, который не оказывает помощь, или на того, кто лучше. Если в детстве ненавидят мать и отца, то позже эти чувства переносятся на других взрослых или на общество в целом. Изменение обстоятельств, например, потеря функции, старение, тяжелое несчастье, отказ в повышении по службе, выносит на поверхность завистливую часть человеческой природы, которая прежде бездействовала. Зависть также можно спровоцировать, если предоставлять человеку слишком много. Например, мать, дающая ребенку грудь, едва он заплачет, или отец, который бросается на помощь сыну даже тогда, когда тот может справиться сам, или родители, которые, возможно, из лучших побуждений, показывают себя детям в обнаженном виде, - все они, так сказать, демонстрируют свое превосходство способом, который излишне стимулирует зависть.

>

118

Часть II

Восхищение и благодарность

в сравнении с завистливым разрушением

Если человек получает адекватное количество заботы и любви и изначально не слишком завистлив, то он способен наслаждаться хорошими переживаниями и быть благодарным за них. Таким образом, удовольствие, получаемое от любящего материнского ухода и кормления, увеличивает у ребенка восхищение матерью и любовь к ней. Рост и развитие навыков постепенно уменьшают инфантильную зависимость и беспомощность и смягчают чувство зависти. Ребенок видит, что благодаря обучению он постепенно становится более похожим на старших братьев и сестер и, в конечном счете, на родителей.

Ребенок или взрослый, который может восхищаться, не испытывая при этом слишком сильной зависти, чувствует благодарность к тем, от кого получает помощь. Он способен учиться на их опыте и примере и старается перенять качества, которыми восхищается. Завистливый человек, для того чтобы учиться, должен отрицать существование внешнего источника пищи, знаний, хороших качеств и, следовательно, может не испытывать благодарности. Он воспринимает достижения исключительно как собственную заслугу, например, как ребенок, который говорит, что «мама и папа не делали меня, я сделал себя сам», или человек, который не столько хочет что-то знать, сколько «знать лучше других».

Иначе говоря, человек может нападать на помощь/пищу/знание. Некоторые дети предпочитают сосать свой палец, когда их подносят к груди, другие заболевают сразу, как только что-то съедят, без видимой физической причины, некоторые дети продолжают долго пачкать и мочить кровать. (Возможны, конечно, совершенно иные причины таких симптомов.) Проявления зависти мы можем наблюдать в умышленном разрушении и вандализме, равно как и в более утонченных словесных нападениях, высмеивании, разглашении секретов, в едких саркастических замечаниях, которые скрываются за лестью, например: «Вы специалист, поэтому я уверен, что вы правы, но мне это видится вот так...». Такой клиент может сказать: «Я в точности выполнил все, что вы мне сказали, и вот посмотрите, что получилось». Например, после обсуждения необходимости иметь меньше секретов в семье мистера С. приходит домой и заявляет своей дочери, что они удочерили ее, по-

>
Глава 10. Восхищение и зависть

тому что родные родители не захотели оставить ее у себя. Такое неверное использование ситуации лечения не основано на незнании или непонимании, а нацелено на разрушение помощи, которую оказывает терапевт.

Неспособность принять помощь

Когда хорошие качества подвергаются нападкам, они становятся испорченными и больше не ощущаются как целиком и полностью хорошие, тогда как плохое становится менее плохим, потому что с ним связывается меньше зависти. В результате становится невозможным отделить хорошее от плохого, и способность к оценке реальности существенно нарушается. Кроме того, невозможно успешно инкорпорировать хорошие качества и знания, так как к ним присоединяются плохие и, следовательно, они не могут служить развитию.

Зависть может вызвать серьезные затруднения при кормлении и обучении. Ситуация зависимости или ученичества становится совершенно невыносимой, потому что чувство унижения провоцирует сильную враждебность по отношению к человеку, который находится в позиции родителя или учителя. Каждый подарок становится поводом для подозрения, как если бы он был создан для того, чтобы показать превосходство дающего.

Завистливому человеку трудно угодить, он стремится найти недостаток во всем, что ему стараются дать. Например, я помню мальчика, который жаловался своему инспектору по надзору за правонарушителями, что отец пишет ему недостаточно часто. Когда отец стал писать чаще, мальчик начал жаловаться, что письма слишком долгие и скучные. Точно так же он чувствовал, что встречи с инспектором всегда происходят в неудачное время: «Если бы вы пришли вчера вечером, мы могли бы далеко продвинуться». Этого мальчика было трудно кормить в младенчестве; его мать часами старалась найти ритм, который ему подходит, и месяцами экспериментировала с различными видами молока, прежде чем нашла то, от которого бы он не заболел.

Так как завистливость подрывает сами основы, на которых строятся хорошие отношения - включая доверие, сотрудничество, благодарность и любовь, - человек чувствует глубокое разочаро-

вание из-за своей неспособности любить и быть любимым, и поэтому испытывает еще больше зависти к лучшим отношениям, которыми наслаждаются другие. Таким образом, возникает порочный круг.

Рассмотрим пример. Лесли, привлекательная, интеллигентная и образованная шестнадцатилетняя девушка, из западных индейцев, была принята в общежитие местных властей после того, как убежала из дома. Общежитие было известно как одно из тех, где между девочками и сотрудниками поддерживались дружеские и простые отношения. Лесли саркастически заметила, что «здесь все просто удивительно», и пожаловалась на «слишком домашнюю атмосферу». Она хотела, чтобы общежитие напоминало гостиницу, где другие удовлетворяли бы ее желания и не было бы никаких личных обязательств.

Девушка отвергала помощь и дружелюбие, утверждая, что прекрасно может справиться сама: «Зачем вы беспокоитесь? Я не хочу, чтобы кто-то беспокоился!» Она вообще создавала в общежитии атмосферу недовольства и раздора, протестуя против немногих существующих правил и подбивая других на бунт против директора. Однажды, когда девочки остались с молодыми сотрудниками общежития, Лесли организовала восстание и подговорила других присоединиться к ней и забросать сотрудников яйцами и помидорами. Когда ее стали расспрашивать о случившемся, она убежала из общежития, крича, что с ней плохо обращались, и угрожая никогда больше не вернуться. Все очень беспокоились о ее безопасности и чувствовали себя виноватыми в том, что она ушла, а Лесли в это время тайно пробралась к себе в комнату и легла спать!

Работники общежития чувствовали себя бесполезными и беспомощными, и эти чувства усиливались редкими проявлениями дружелюбия и помощи со стороны Лесли. Ретроспективно стало видно, что она вела себя дружелюбно, только когда у кого-то другого возникали трудности или крайняя нужда. Девушка часто обращала внимание на свой цвет кожи: «Вы знаете, что мы больше не рабы», - восклицала она, когда ее просили что-то сделать для общежития. «Я принадлежу к классу неимущих», - обычно говорила она. Эти замечания, хотя и были рационализацией ее чувства гнева, протеста и ощущения неполноценности, заставляли окружающих чувствовать себя виноватыми, как если бы они сыпали соль на раны страдающего ребенка и как

Глава 10. Восхищение и зависть

будто немного больше терпения, поддержки и понимания могли привести к совсем другой ситуации. Это заставляло их чувствовать, что в будущем они должны обращаться с Лесли с большей заботливостью, чтобы не выводить ее из себя.

Несмотря на то, что такие рассуждения вполне уместны и могут быть полезны, в случае Лесли они не давали результата. Чем более полезными старались быть окружающие, тем более деструктивно-завистливой она становилась. Казалось, Лесли заставляет всех быть плохими и настраивает одного человека против другого. Отчасти она задавала тон из-за своей физической силы и острого языка. Она провоцировала людей спорить друг с другом и после этого наблюдала и радовалась. Все чувствовали, что общение с ней изматывает и временами она просто невыносима, и каждый хотел отделаться от нее, когда она «лезла под кожу». В свою очередь, это заставляло людей чувствовать себя ужасно виноватыми. Работники общежития ощущали, что они потерпели неудачу и некомпетентны. И хотя они видели отчаяние Лесли, скрывающееся за ее агрессивностью, в конечном счете все выглядело так, что Лесли не может принять никакой другой помощи, кроме материальной. Эта помощь, говорила она, предназначается ей по праву, тогда как другие виды помощи она воспринимала так, будто ее опекают и заставляют чувствовать себя неполноценной.

Этот пример ясно показывает, насколько деструктивно влияет зависть на отношения зависимости и в каком отчаянном тупике оказываются обе стороны. В терапевтической работе объектом нападок может стать способность к пониманию. В результате терапевт может чувствовать, что его мысли спутались и он не способен связно думать. Так неоднократно происходило в следующем случае с психотерапевтом, которая лечила подростка. После каждой сессии с ним ей требовалось время, чтобы вновь «найти себя», разобраться в своих мыслях и восстановиться после его словесных нападений.

Вот отрывок из сессии, в которой зависть к ее материнской интуиции проявилась необычно открыто и прямо. После интерпретации, которая принесла ему облегчение, подросток сразу признал, что терапевт хорошо понимает его. И сразу же насмешливо добавил: «Как вы узнаете, что я хочу? Как мать узнает, что хочет ее ребенок? Я не знаю, хочет ли мой кот Cat-o-Meat или Kit-e-Kat. Врач по телевизору сказал, что если ребенок плачет, это имеет оп-

ределенный смысл. Наверное, если Вы знаете так много, у Вас должен быть конспект». Далее последовали неявные просьбы дать ему «этот текст».

Фантазия о том, что существует схема для понимания вместо материнской интуиции, являющейся свойством ума, которое время от времени творчески проявляется, служит обесцениванию ментальной способности как таковой. Из этого следует предположение, что понимание есть *вещь*, которую можно передать (неодушевленная «грудь», а не живое существо, дающее молоко) и, более того, что эта собственность удерживается из ненависти.

Действие бессознательной зависти

Зависть обычно глубоко бессознательна. Мы склонны замечать ее у других, но слепы к зависти в себе. В определенной степени завистливость является частью человеческой природы, хотя некоторые обладают ею в меньшей степени, чем другие. Мы стремимся отрицать зависть в себе, поскольку считаем ее очень постыдным качеством:

О из-за низменности завистливого отношения к счастью и удовольствию других людей, происходящих от популярности, успеха, здоровья, силы, молодости или свободы;

О вследствие разрушения тех самых качеств, которыми мы больше всего восхищаемся и ценим, а именно креативности, любви, красоты, ума, честности.

Несмотря на то, что искушенный человек может на словах признавать, что «он сильно завидует», обычно мы склонны игнорировать деструктивные аспекты этого чувства: принижающие оценки «это все хорошо, но...», «это так легко из-за того-то и того-то», «это просто удача». Помимо явно двусмысленных комплиментов типа «в его присутствии вы выглядели очень компетентным», существуют и более изощренные способы выражения зависти. Например, обескураживающий критицизм, подчеркивающий, что человек достаточно проницателен, чтобы увидеть слабости другого; подрыв авторитета соперника; распространение слухов,

>
Глава 10. Восхищение и зависть

порочащих чью-то репутацию; предложение учителю неразрешимой задачи, чтобы показать, что он вообще ничего не может; использование помощи более сильного человека без проявления какой-либо благодарности, потому что «ему же это так просто». Очень часто чувство зависти переносится на целые группы: богатых, высший класс, белых и т.п. Даже отрицательные черты могут вызывать зависть, например, беззаботность или правонарушение, за которое удается избежать наказания. Завистливый человек не может наслаждаться счастьем других, не испытывая при этом раздражения. Чтобы избежать зависти, он может бессознательно выбирать друзей и коллег, которые не превышают его стандарта. Такой человек способен к большой преданности другим людям, пока они находятся в более низком или худшем положении, чем он сам.

Другой путь справиться с завистью состоит в том, чтобы заявить, что ты сильнее и лучше, даже если в действительности это не так. Одна маленькая девочка разгуливала перед мамой, засунув себе под свитер газеты: «У меня грудь больше, чем у тебя!» Она отказывалась от пищи, которую готовила мать, и ела только то, что сама могла взять из холодильника. Она не любила вкус молока и смешивала его с какао, после чего находила его «действительно чудесным».

Существуют дети, которые не хотят копировать старших, но действительно *чувствуют* себя идеальными родителями. Например, одна клиентка вспоминала, как она любила перемывать полы в доме матери, особенно в присутствии гостей, и как мать злилась, потому что это выставляло ее неумелой хозяйкой. С потребностью быть лучше, чем родители, связано также воровство. Некоторые люди совершенно не осознают это, как ученик, который выдает за совершенно новую идею ту, к которой наставник подводил его неделями. Там, где воровство является преобладающим способом справиться с завистью, человек никогда не сможет почувствовать, что нечто действительно является его собственностью. Бессознательное знание о том, что это было взято где-то еще, заставляет его испытывать сомнения и ощущение небезопасности, и когда приходит успех, он может чувствовать себя виноватым, как если бы не заслужил его, а также бояться, что другие люди и его «внутренние родители» будут завидовать ему.

124

Часть II

Зависть к креативности пары

Мистер С, очень обаятельный мужчина сорока пяти лет, обратился за помощью из-за сильных приступов тревоги и депрессии. Он беспокоился, что эти чувства со временем поглотят его, так как иногда он уже просто не мог утром встать и пойти на работу. Он не понимал, почему несчастлив, так как считал себя «самым удачливым человеком на свете». Он был очень одаренным и преуспевал на работе, был женат на красивой женщине, они до сих пор любили друг друга и у них было пятеро талантливых и красивых детей.

Его тревога, как мы увидим позже, происходила от чувства, что такая удача не может сопровождать человека постоянно и что «боги должны быть ревнивыми». Но это была не единственная помеха, которой он боялся; он не мог позволить, чтобы его собственные родители знали о масштабе его удачи, и в общении с ними всегда подчеркивал свои трудности. Мистер С. был убежден, что родителей обижает тот факт, что его жизнь богаче и счастливее, чем их собственная. Точно так же он никогда не говорил даже самым близким друзьям о предстоящем отпуске или других заветных планах, считая, что его намерениям может что-то помешать, если он расскажет о них. Его мучили фантазии о том, что кто-то сглазит или испортит его проекты. Таким образом, было очевидно, что его преследовал страх зависти со стороны других людей.

Приступы депрессии сменялись у него легкомысленным настроением. Это стало заметнее, когда его сын повзрослел и начал встречаться с девушкой. Мистер С. стал уделять больше внимания своей внешности и, поощряемый поклонением и обожанием молодежи, начал вести веселую и легкомысленную жизнь; он соблазнил нескольких девушек и пустился в любовные приключения. Он имел смутное представление о том, что мешает этим девушкам сформировать более подходящие отношения с молодыми мужчинами, но не осознавал, что таким образом соревнуется со своим сыном, и не чувствовал вины за страдания, которые причинял своей жене.

Интерпретации отрицания своего старения и зависти к сыну он отвергал довольно долго.

Неизбежную реальность этих чувств показало ему сновидение. Он увидел себя стоящим у алтаря рука

>

Глава 10. Восхищение и зависть

об руку со своей невестой. Краем глаза он видел рядом с собой своих родителей, иссохших, морщинистых и неподвижно застывших. Во второй части сновидения *он* сидел на церковной скамье и смотрел на молодую пару, которая венчалась, но видел, что их руки не соединены и букет невесты завял.

Две части этого сновидения показывают (а) его завистливый взгляд, который разделяет любящую пару и заставляет завянуть цветы, то есть детей, которые будут рождены от этого союза; (б) ощущение, что молодость и счастье молодой пары и его собственный брак, когда он был молодым, существовали за счет родителей. Свою удачу он воспринимал как результат завистливого присвоения способностей и креативности родителей. Следовательно, он очень сильно боялся зрелости своего сына, так как для него это означало, что пришел конец его собственной жизненной активности. Теперь он также понял, почему чувствовал особую депрессию зимой. Мы обнаружили, что он идентифицировал себя со слабым зимним солнцем/отцом, разлучившимся с землей/матерью, а также с матерью, которая без отца оставалась холодной, пустой и бесплодной. Внешний вид мертвого зимнего ландшафта подтверждал его страх перед тем, что в нем самом присутствует эта непродуктивная внутренняя пара - внутренние родители, которых его зависть лишила тепла, наслаждения и креативности.

^> Некоторые защиты от зависти

Идеализация. Если человека, которым восхищаешься, поместить на пьедестал: «Ты такой прекрасный, я никогда не смогу быть таким, как ты», - он будет восприниматься так, будто отличается от нас настолько, что недостижим для зависти. Скорее всего, такая попытка защитить его от разрушающей зависти будет обречена на неудачу, так как чем больше другой человек идеализируется, тем больше зависти он будет вызывать с течением времени.

Обесценивание. Если человека, которым восхищаешься, можно воспринимать так, будто он «не лучше меня» или «просто хороший», тогда он перестает обладать чем-то, что вызывает сильную зависть. Следовательно, от него можно принять помощь. Кроме того, не ощущается вина за нападения, которые привели

126

Часть II

другого человека в это обесцененное состояние, так как они теперь кажутся направленными против объекта, уже являющегося малоценным.

Смущение и сомнение. С другой стороны, можно вообще не знать, хорошо или плохо то, что предоставляет нам другой человек, и попытаться избежать зависти, постоянно подвергая сомнению получаемую пользу, ценность и хорошие качества. Эта защита может быть очень трудно различимой и появляться под маской «внимательности» или «научности».

Отрицание успеха других людей. Иногда клиент действительно чувствует себя лучше, но не сообщает об этом, потому что не хочет доставить удовольствие терапевту. Он может действительно не прогрессировать или оставаться несчастным, чтобы не надо было завидовать успеху матери/учителя/терапевта.

Надменность и проецирование зависти. Демонстрация собственного превосходства, силы, социальных связей, громкого имени, привлекательности представляет собой попытку спроецировать зависть, вместо того чтобы испытывать ее самому. Некоторые люди, например, всегда должны в ответ на интересную историю или удачную шутку выдать ту, которая будет еще лучше. Молодые люди, щеголяющие своей сексуальностью, заставляя своих родителей чувствовать себя старыми и бредущими к могиле, возможно, также демонстрируют свою зависть к зрелым сексуальным отношениям, исполненным любви.

/V _____ **Часть**

Достижение инсайта
и его применение
в работе консультанта

Введение

В начальных главах этой книги мы рассматривали надежды и страхи, которые могут быть привнесены в отношения консультанта и его клиента. Так как на них оказывают существенное влияние более ранние отношения, мы изучили истоки положительных и отрицательных чувств и связанные с ними конфликты, возникающие в младенчестве и детстве. Мелани Кляйн не создала совершенно новую теорию развития, но значительно расширила и углубила работу, начатую Зигмундом Фрейдом и Карлом Абрахамом. Она подчеркнула роль фантазии в построении внутреннего мира, взаимодействие внешних и внутренних факторов, описала различие между двумя основными видами тревог и показала, что они, а также зависть оказывают определяющее влияние на развитие структуры личности и отношения человека с самого начала его жизни. Это объяснило нам, почему отдельные люди не могут достичь оптимума своих возможностей. Тревога, если она не чрезмерна, стимулирует развитие, но непереносимость душевной боли или слишком раннее столкновение с чересчур сильной болью вынуждает человека применять защиты, которые приводят к задержкам, обедняют личность, вызывают душевные заболевания или неприспособленность к жизни. В результате может пострадать сам человек, его окружающие или обе стороны вместе. М. Кляйн проложила путь к пониманию психотических тревог и пролила новый свет на представления о расстройствах характера и депрессивных заболеваниях. Ее работа в основном связана с ранними стадиями развития, но следует отметить, что эти стадии оказывают определяющее влияние на дальнейшее развитие, а невротические расстройства уходят корнями в психотические тревоги, которые продолжают присутствовать в глубинах ума каждого человека. В силу инфантильной природы этих тревог они

/%

Введение

очень трудны для восприятия. Обычный взрослый человек вряд ли находится в контакте с этими более примитивными фантазиями, и поэтому их выражение в конкретных терминах кажется ему странным, а то и вовсе невероятным.

Следовательно, можно сказать, что для специалистов, изучающих человеческую природу, письменные сообщения наподобие этой книги имеют достаточно ограниченную ценность.

Убежденность в правильности и полезности понятий может быть достигнута только в реальной работе с клиентами. Только когда мы видим, что маленький ребенок или взрослый человек в ситуации стресса начинают говорить «как по учебнику», мы убеждаемся, что это не просто теория, но что данные концепции возникли на основе работы с пациентами.

Ценность таких знаний состоит прежде всего в том, что их можно проверить на собственном опыте. Полезно иметь теорию, придающую смысл явлениям, которые в противном случае остаются необъяснимыми, но способы ее использования и степень ее применимости и достоверности должны проверяться на практике и определяться каждым человеком для себя лично.

В следующих главах мы рассмотрим отдельные факторы, которые способствуют развитию восприимчивости и терапевтического взаимодействия, а также использование инсайта, для того чтобы избежать некоторых типичных ловушек.

Глава 1 1

Достижение инсайта

> Пример двух различных подходов

Мистера L. приняла старший медицинский консультант мисс В. по просьбе своей младшей коллеги мисс А., которая несколько раз посещала мистера L. дома, чтобы убедить его отдать своего сына в специализированный учебный центр. Мальчику поставили диагноз сильной умственной отсталости и признали неспособным учиться в нормальной школе, но отец отказывался отдавать его в этот учебный центр. Консультант объясняла, что мальчику необходимо общаться с другими людьми и развивать свои физические и социальные навыки. Она указывала на преимущества центра и недостатки домашнего воспитания.

Мисс А. столкнулась с пассивным сопротивлением отца. Он утверждал, что мальчик заболел, когда его однажды отправили в этот центр, и что ему лучше дома с матерью. Консультант стремилась привести все больше и больше аргументов, но отец по-прежнему твердо отказывался, и она ощущала себя все более и более беспомощной. Наконец, она почувствовала, что отец слишком зол на нее, а потому их дальнейшее взаимодействие становится совершенно бесполезным, и попросила мисс В. о помощи. В своем отчете она сообщила, что отец не был склонен к сотрудничеству и вел себя по-собственнически, не желая отправлять сына в учебный центр или доверять его обучение педагогам. Мистер L. пришел на интервью с мисс В. позже назначенного времени. Консультант отметила, что он выглядит усталым и расстроенным. Она сделала несколько комментариев о том, что ему, возможно, было трудно прийти к ней на встречу. Мистер L. согласился, сказав, что он размышлял о том, есть ли смысл приходить, но решил все-таки выслушать еще одно мнение. Мисс В.

У%.

Глава \ 1. Достижение инсайта

не делала никаких комментариев, пока отец говорил об улучшениях, которые он заметил у сына за последний год. Он сказал, что никогда не согласится послать своего мальчика «в заведение для ненормальных».

Консультант поняла, что отец не мог смириться с тем фактом, что его сын умственно отсталый, и цепляется за малейшие свидетельства его способностей, чтобы доказать ей и самому себе, что с сыном все в порядке или, во всяком случае, что его проблемы могут пройти с возрастом. Послать своего сына в учебный центр значило бы показать, что он согласен с психиатрическим диагнозом, а это было бы равносильно отказу от последней надежды. Мисс В. указала мистеру L. на то, что он, во-видимому, стремится доказать, что его сыну становится лучше. После этого мистер L. заявил о своей уверенности в том, что проблемы его сына похожи на болезнь, но он убежден, что года через три сын выздоровеет и станет таким, как все остальные мальчики. Затем он смог изложить свои фантазии о природе и причинах этой болезни.

Когда отец остановился, консультант заметила, что он выглядит усталым, и поинтересовалась, достаточно ли он спит. Мистер L. ответил, что беспокойство о сыне заставляет его просыпаться по ночам. При этом его лицо просветлело, и он сказал, что никто прежде не подумал спросить его о том, как он спит. Он согласился с мисс В., что беспокойство о неполноценности мальчика, о котором он старается не думать в течение дня, овладевает им по ночам.

Мистер L. с готовностью согласился еще раз прийти на прием к мисс В. Для нее было очевидно, что прежде чем отец сможет отдать своего мальчика в учебный центр, ему необходимо увидеть свое отрицание умственной неполноценности сына. Для этого понадобится не просто поставить его перед фактами, а помочь ему справиться с чувством вины и депрессией, которые заставляли его отрицать эти факты.

Давайте теперь изучим факторы, которые сделали интервью с мисс В. полезным и заставили мисс А. потерпеть неудачу.

Подходящий сеттинг

Второй консультант сделала то, что можно назвать обеспечением подходящего сеттинга, который позволил ее клиенту пред-

>

134

Часть III

ставить свою проблему таким образом, что это привело к пониманию. Я не говорю здесь о физических условиях или сеттинге; встреча может происходить в офисе консультанта или в доме клиента. Я также не рассматриваю функции агентства, которые, несомненно, важно учитывать, но они выходят за рамки данной книги. Я хотела бы исследовать *душевные условия (сеттинг)*, обеспечиваемые отношением консультанта к клиенту.

Открытость. Прежде всего мисс В. отказалась от предвзятого мнения о своем клиенте. Она вполне могла поддаться влиянию отчета мисс А. и готовиться к встрече с упрямым и не способным к сотрудничеству клиентом. Отчеты, хотя и содержат важную информацию о том, что происходило прежде, могут оказывать негативное воздействие и препятствовать спонтанной реакции и восприимчивости консультанта. Если мы хотим узнать клиента, важнее не обременять себя чужим мнением (и своим собственным), чем знать все факты, относящиеся к этому случаю. Обычно их можно отложить до следующих встреч.

Интерес к истине. Вместо предвзятых идей о том, что следует делать, консультант проявляет интерес к клиенту как к личности. Уделяя внимание тому, что говорит клиент, консультант замечает также не менее важные невербальные признаки коммуникации: медлительность клиента, опоздания, тревожность, небрежность во внешности, тусклый голос и взгляд. Она начинает интервью с позиции исследователя, желающего найти истину, не знаящего, куда приведет ход событий, и поэтому воспринимающего всю информацию как значимую. Конечно, существует ряд общих направлений, основанных на опыте и теории, которыми следует руководствоваться в своей работе. Однако всегда должно оставаться место для элемента непредсказуемости, разнообразия человеческих откликов и волнующего открытия. По-видимому, крайне важно, чтобы с каждым человеком обращались как с уникальной личностью, и наша задача заключается в том, чтобы понять, как этот человек, с его конкретными данными и опытом, пытается справиться с проблемами, поставленными перед ним жизнью.

Умение слушать и ждать. В большинстве случаев лучший способ понять проблемы клиента состоит в том, чтобы вначале позволить ему использовать интервью так, как он хочет. Имеющиеся ограничения важны для того, чтобы защитить клиента, консультанта или агентство, но в рамках необходимых ограничений полезно подождать и послушать. Например, мисс А., чувствуя не-

Глава 11. Достижение инсайта

обходимость «поступать правильно» и стремясь угодить психиатру, оказывала давление на отца, чтобы он послал мальчика в учебный центр. Эта предварительно сформированная цель ограничила ее восприятие - фактически она не позволила ей слушать и видеть и помешала создать тот правильный климат, в котором клиент захотел бы сотрудничать. Конечно, часто именно клиент выдвигает ограниченную цель: «Дайте мне дом, это все, что я хочу». Однако подобное поведение многое говорит консультанту и о природе отношений клиента и той роли, которую ей предлагают сыграть. Интервью, построенное по принципу вопрос-ответ, имеет тенденцию сдерживать свободу выражения. Если мы готовы просто с интересом слушать клиента в течение некоторого времени, он сможет рассказать о себе в своей личной манере. Можно будет задать соответствующие вопросы позже, и тогда ответы, скорее всего, будут даны с большей охотой, а их содержание будет более полным и осмысленным. Таким образом, мы получим возможность понять, что клиент чувствует в связи со своей проблемой, каковы его отношения со значимыми для него людьми, его фантазии, а также характер его отношения к человеку, который собирается ему помочь. Мисс В. пришла на интервью без определенной идеи о том, что там произойдет. Вместо того чтобы поучать отца или задавать ему вопросы, она свободно слушала и наблюдала и благодаря этому поняла причины поведения мистера L. Он, в свою очередь, почувствовал, что консультант принимает и уважает его, заботится о нем, и поэтому поделился с ней своим несчастьем и своими мыслями, поддерживающими его хрупкую надежду на будущее сына.

Серьезное отношение к чувствам и фантазиям. Вспомним, что мистер L. говорил о небольших улучшениях, которые он замечал у своего сына. Реальность вряд ли соответствовала утверждениям отца, но консультант не стала сразу же указывать ему на это различие. Напротив, она восприняла это как признак того, что отец вынужден отчаянно цепляться за малейшую надежду, и поэтому вначале отметила стремление отца убедить ее в нормальности мальчика. Этот комментарий подразумевал вопрос, и отец именно так его и воспринял и начал более подробно рассказывать о своих фантазиях относительно состояния своего сына. Консультант не стала набрасываться на отца со словами типа: «Ну вот, вы же видите, что в действительности это не так». Хотя для нее самой

факты в этой ситуации были совершенно ясны, она понимала, что данный клиент в конкретный момент времени находится во власти своей фантазии и не может смириться с болезненной реальностью. (В определенных случаях бывает необходимо сразу же кон-френтировать клиента с реальной ситуацией здесь и сейчас. Например, если пациента необходимо срочно госпитализировать, может не оказаться времени для проработки его горя. Это нужно будет сделать одновременно с принятием активных действий или сразу же после них.)

Мисс В. поняла, что работа, выполнение которой от нее требовалось, состояла не в том, чтобы противоречить мистеру L., а в понимании его потребности отрицать реальность, поэтому она поинтересовалась, хорошо ли он спит, и получила доступ к его тревоге и депрессии. Мы видели, как с каждым комментарием мисс В. отношения и понимание продвигались на шаг вперед. Можно сказать, что клиент, если перевести его чувства в слова, ощущал приблизительно следующее: «Этот человек слушает меня, она не навязывает мне свои мысли, не заставляет меня чувствовать себя маленьким, плохим или сумасшедшим; она принимает мои чувства и мысли, однако они не поглощают ее, и она способна думать о моих проблемах как независимый человек».

^> Как мы узнаем, что чувствуют другие?

Давайте поразмышляем о том, как мы узнаем, что чувствуют другие люди. Обычно мы предполагаем, что сможем почувствовать то же самое, что и другой человек, если представим себя на его месте - «в его шкуре» - то есть в его уме и теле. Мы думаем, что это возможно, так как мы разделяем общие базовые человеческие отношения, мотивации и эмоциональные реакции и у нас есть воображение, чтобы восполнить недостающее. Например, мы можем чувствовать, что если бы мы были мистером L., нам было бы очень тяжело иметь такого сына. Далее, мы могли бы подумать, что такой ребенок требует очень большого терпения от родителей, и, находясь в позиции мистера L., стремились бы иметь рядом с собой учителя, разделяющего ответственность за обучение ребенка, и были бы рады, если бы мальчик каждый день в течение несколько часов находился под присмотром специалистов.

Такая эмпатия полезна до некоторого момента, но она является только приблизительным руководством и может привести нас к совершенно неверным выводам. Мы можем только *догадываться*, что происходит с этим отцом, а наши догадки основываются на нашей личной способности справляться с несчастьем вообще и с несчастьем данного конкретного типа. В соответствии со своим психологическим складом мы можем считать, что легче или труднее иметь дело с умственно отсталым ребенком, чем с физически больным или психотиком. Наше суждение, основанное на «помещении себя в шкуру другого», будет ошибочным настолько, насколько мы отличаемся от нашего клиента и все же предполагаем, что он такой же, как мы. Мисс А. чувствовала, что если бы она была в позиции своего клиента, то захотела бы, чтобы ее сын посещал учебный центр. Возможно, мисс А. лучше справляется с разочарованием, более рациональна и на этой основе ожидает того же от своего клиента. С другой стороны, возможно, ей свойственно преодолевать тревогу посредством действия. В любом случае такой вид «знания» препятствует пониманию личности, отличной от нас самих.

Какова же альтернатива? Мисс В. показала нам другой подход, заключающийся в *восприимчивом отношении (receptive attitude)* - то есть в наблюдении того, как мистер L. выглядит, что он говорит, что значит его опоздание, его поза и выражение лица, о каких чувствах и настроениях он рассказывает и что он *заставляет почувствовать консультанта*. Вместо того чтобы спросить себя: «Что бы я чувствовала в ситуации мистера L.?» - мисс В. ждала и наблюдала, что происходит и что мистер L. действительно чувствует, а также отмечала свои чувства и мысли, возникшие в процессе общения с клиентом. (См. главу «Перенос и контрперенос».) В результате в ее уме сложилась картина, которая, если описать ее словами, будет выглядеть так: «Этот человек не может вынести того, что у него умственно отсталый сын, и поэтому он развил теорию, позволяющую ему верить, что все в порядке. Но это отрицание фактов не совсем полное. Бессонница мистера L., о которой я догадалась по его уставшему виду и которую он сам подтвердил, показывает, что его постоянно изводят сомнения. Он выглядит несчастным и, по-видимому, не может посмотреть в лицо фактам, потому что не в состоянии вынести отчаяния и депрессии, с которыми ему придется столкнуться, если он позволит себе увидеть правду».

138

Часть III

«Помещение себя в шкуру другого» подразумевает воображаемое использование своего ума так, как если бы мы могли поместить его внутрь другого человека. На психоаналитическом языке это называется проективной идентификацией, потому что подразумевает способность чувствовать так же, как другой человек, с помощью фантазии проецируя в него часть самого себя (как бы для разведки). Восприимчивость же, напротив, означает использование своего ума как инструмента, чувствительного к тем волнам и тому эхо, которые устанавливаются в нем проекциями другого человека. Такое восприимчивое отношение не следует путать с пассивностью. Прежде чем мы сможем определить, каков другой человек, мы должны захотеть знать - быть внимательными и открытыми к получению сообщений. Такое отношение напоминает скорее экран радара, чем луч прожектора.

У.Р. Блон (1962) изучал природу этого процесса. Постепенно осознавая чувства, порождаемые в нем аналитическими пациентами (контролируя себя и поддерживая контакт со своими чувствами), он понял, что откликается на некоторое сообщение и что его заставляют почувствовать то состояние ума, о котором пациент хочет рассказать или которое пациент не может вытерпеть в себе. Блон утверждал, что такие явления убедительно объясняются теорией проективной идентификации М. Кляйн (1946), а именно тем фактом, что в фантазии можно отщепить часть своей личности и поместить ее в другого человека. Этот ментальный механизм, говорил он, используется либо для коммуникации, либо для того, чтобы освободить себя от нежелательной части своей личности. Этот механизм не просто оперирует в фантазии, но приводит к поведению и действиям, которые в реальности вызывают желаемый отклик у воспринимающего человека.

Блон полагал, что с самого начала жизни ребенок способен вести себя таким образом, что у матери появляются чувства, которые он не хочет испытывать или хочет, чтобы испытывала она. Такое поведение также позволяет матери понять своего ребенка через восприимчивость к тем аспектам его души, которые он проецирует в нее.

Несмотря на то, что такое восприятие с меньшей вероятностью приводит к абсолютно ошибочным выводам о других людях и, следовательно, является более полезным при работе с клиентом, чем представление себя в его ситуации, восприимчивость консультанта существенно зависит от его контакта со своими чувствами.

Глава 1 1. Достижение инсайта

Если консультант недостаточно хорошо осознает те или иные свои чувства, то может не заметить важные путеводные нити и его восприятие окажется искаженным, а его неспособность справиться с тревогами может привести к тому, что чувства клиента затопят и сокрушат консультанта. Этот вариант мы обсудим позже.

Теория восприимчивости к сообщениям клиента, передаваемым посредством проекции, объясняет нам также явление, называемое интуицией (или допустимым контрпереносом), и имеет большое практическое значение, потому что с ее помощью мы понимаем, что влияние, которое оказывает на нас клиент, может быть ценным индикатором того, какого рода чувства он *хочет*, чтобы мы испытывали. Иногда это могут быть счастливые чувства, но чаще всего он передает нам, «загружает» в нас разочарование, депрессию и страх, которые сам не может вынести. Как следствие, становится понятнее, почему любая терапевтическая работа так изматывает. Быть носителем чувств, которые другие люди находят слишком тяжелыми и невыносимыми, - действительно трудная задача! Описанный выше тип коммуникации часто является невербальным, он действует наряду с сознательными сообщениями и часто противоречит им. С другой стороны, молчание заставляет нас почувствовать неприемлемую для клиента часть его личности. Большинство людей с трудом переносят молчание, и консультанты тоже склонны воспринимать его как знак враждебности. Часто это соответствует действительности. Однако молчание может использоваться для передачи отчаянного стремления быть принятым и понятым; для выражения желания быть понятым без слов, как младенец; или желания слиться с другим лицом в одно целое; или может выражать стремление вызвать беспокойство и заботу. Консультант должен разгадать природу сообщения, используя все доступные подсказки и осознавая свои контрпереносные чувства.

Очевидно, что процесс, который мы здесь обсуждаем, сильно отличается от вытеснения. Если вытеснение - это внутреннее подавление эмоций, вызывающих конфликт, то проективная идентификация выталкивает нежелательные чувства из ума одного человека в ум кого-то другого. Мы все, конечно, в некоторой степени знакомы с тем, что здесь описывается, так как знаем, что страх и депрессия «заразительны» и что, например, трудно долгое время находиться в компании человека, страдающего тяжелой депрессией. Для объясне-

но

Часть III

ния недостаточно просто сказать, что у нас те же страхи и несчастья, как и у клиента, или что мы пугаемся или впадаем в депрессию из сочувствия, хотя эти факторы тоже в некоторой степени действуют. Когда мы готовы быть восприимчивыми, то чувствуем, что требования, предъявляемые к нам, действительно *являются* тяжелым бременем. «Горе разделенное - уже половина горя», «снять груз с плеч», «такое облегчение - иметь возможность поговорить с вами» - эти и другие подобные фразы выражают психическое ощущение, что боль можно отделить от себя, и потребность в человеке, который бы нес ее вместе с нами или за нас. Теория проективной идентификации объясняет нам терапевтическое значение переживания, связанного с нашей уязвимостью для проникновения душевной боли другого человека, делающей нас ее носителем, и придает ему особую глубину и смысл.

Глава 1 2

Терапевтическое взаимодействие

Итак, у нас получилась картина эмоциональной жизни, находящейся в постоянном движении: вмешательство внешних и внутренних стимулов вызывает постоянные изменения настроения и чувств. В свою очередь, тревоги, источником которых являются внутренние факторы, могут вспыхивать, как от искры, под воздействием физического перенапряжения, болезненных событий или других переживаний, выводящих из душевного равновесия. Способность справляться с этими ситуациями зависит от внутренних ресурсов и от их доступности в данный момент. Человек может отреагировать на кризис, раскрыв в себе неожиданные силы, или может уже находиться в крайнем напряжении и любая дополнительная нагрузка окажется слишком большой: вероятно, существует предел прочности даже для самого стабильного человека. Если посмотреть с позитивной стороны, то мы увидим, что стремление к интеграции является частью наших врожденных способностей; развитие физических, социальных и ментальных навыков помогает справляться с тревогами и хаосом; благоприятные обстоятельства, добрые и стабильные окружающие люди создают возможность для получения обогащающего опыта и развития.

Понимание этих постоянно изменяющихся состояний относительной интеграции и дезинтеграции, а также роста в результате овладения тревогой, дает нам более широкое представление о значении и пользе отношений клиента и консультанта.

Первая встреча с клиентом чаще всего происходит, когда он находится в особом напряжении или в состоянии острого кризиса. Его тревоги в это время усиливаются и, соответственно, он выглядит более нарушенным или сильнее защищается от тревог, чем обычно. Те же самые обстоятельства обеспечивают оптимальный момент для терапевтического вмешательства, поскольку пока

тревоги «горячие» (или клиент «окоченел» от тревоги), он больше всего нуждается в помощи, а у консультанта больше шансов добиться терапевтического успеха. Если консультант станет доступным для ментальной боли клиента и сможет действовать подобно принимающему устройству для избыточной тревоги, с которой он в данный момент не может справиться, это принесет клиенту облегчение. Кроме того, это позволит более зрелой части его личности выйти на первый план и восстановить имеющиеся у клиента способности к пониманию, проработке и интеграции болезненной ситуации, которая придет на смену защитным действиям и мыслям. Описанный процесс требует от консультанта терпения, вдумчивости и умения контейнировать эмоциональную боль. Понимание, поддержка и контейнирование душевной боли

Рассмотрим терапевтическое взаимодействие более детально. В примере, приведенном в предыдущей главе, консультант смогла увидеть и вербализировать отчаяние клиента, показав таким образом, что она в состоянии принять его чувства. Для клиента это значило приблизительно следующее: «Этот человек заботится обо мне. Она способна видеть мое отчаяние, не пугаясь и не избегая его. Она может чувствовать отчаяние, но не сломаться под его тяжестью, и это дает мне надежду, что отчаяние можно вынести». Кроме того, отношение консультанта показало, что обсуждение проблем может стать путем к их решению. Она признала мистера L. как человека, способного с ее помощью посмотреть на отчаявшиеся части своей личности не для того, чтобы предаться отчаянию, а чтобы исследовать и преодолеть его. Сложный процесс коммуникации, который произошел между ними, принес клиенту облегчение и надежду.

В результате клиент получает важный опыт того, что часть его личности, испытывающая трудности, переживающая отчаяние и исполненная тревоги, может получить поддержку консультанта. Точно такую же роль играет хорошая мать для своего ребенка. Д.В. Винникотт (1955) привлек внимание к огромной потребности ребенка в материнской поддержке - как физической, так и эмоциональной. Эта поддержка (holding), как говорит Винникотт,

У

Глава } 2. Терапевтическое взаимодействие

«облегчает» его психическое развитие, потому что дает ему время научиться самостоятельно справляться со своими тревогами.

Предложенное М. Кляйн понимание сложной ментальной жизни младенца, его ограниченной способности сдерживать деструктивные элементы своей натуры, его потребности использовать свою мать как человека, *на я в* которого он проецирует свою агрессивность и тревоги, прояснило природу поддерживающей функции и то, почему восприимчивость и поддержка имеют такое жизненно важное значение.

Если воспринимающий человек способен слушать, понимать и контейнировать душевную боль, то происходит определенный динамический процесс. Мы еще не до конца понимаем все составляющие этого терапевтического обмена, но два элемента в нем были подробно исследованы У.Р. Биномом (1962). Один из них состоит в том, что клиент, обнаружив, что его тревога, агрессия или отчаяние приняты и контейнированы, на уровне чувств начинает понимать, что существует человек, способный выжить перед лицом пугающих или отвергнутых аспектов его личности. Таким образом, эти части его личности перестают казаться всесильными и становятся менее пугающими, и тогда клиент чувствует, что они могут быть ограничены любовью и заботой. Опыт отношений с понимающим, заботящимся консультантом, которого не сломили чувства клиента, дает ему возможность интроецировать своего рода контейнер/мать, которые удерживают эти аспекты его личности. В результате тревога снижается, и внутренний мир клиента становится более богатым, управляемым и стабильным.

Эта модель основана на физической и эмоциональной поддержке младенца матерью. Например, услышав плач ребенка, мать вынимает его из кроватки и берет на руки, ее руки создают колыбель, которая показывает ребенку, что он не распался на части, но находится в безопасности, целый и невредимый. Отметим, что этот процесс требует от матери одновременно понимания его страха и отклика на уровне физического ухода, который соответствует эмоциональной потребности ребенка. Взрослым людям обычно требуется только душевная поддержка, поскольку они почти всегда способны самостоятельно справляться со своими делами, если их эмоциональные потребности были поняты или они получили душевное облегчение. Только в редких случаях необходимо помещать такого человека в учреждение, которое предоставляет внешнюю поддерживающую обстановку.

ку, достаточно надежно защищающую от деструктивных влечений. В некоторых случаях, таких как в рассмотренном выше примере проблемной семьи, существенную роль играет действие, сопровождающее понимание. Однако если консультант начинает действовать, основываясь лишь на своем собственном стремлении что-то делать, и не понимает, что неотложные нужды клиента исходят из его внутренних эмоциональных потребностей, клиент может почувствовать еще большее отчаяние или получить подтверждение необходимости своего защитного поведения.

При отсутствии уместного ответа у младенца, ребенка или взрослого возникает чувство, что его агрессия, страх или депрессия невыносимы для другого человека, и они продолжают ощущать их как всемогущую силу, которую нельзя ограничить или сдержать, то есть воспринимают как нечто бесконечное и неопределенное или, по выражению Биона (1962), как «безымянный страх». С другой стороны, мать/консультант, которая может принять и сдержать его страх, дает возможность сформироваться ощущению, что страх можно вынести и что наряду со страхом и отчаянием есть еще и надежда.

Мы рассматриваем здесь отношение испуганной «детской части» личности с поддерживающей матерью, или, как сказал один из моих пациентов, «яйца в корзине». Это отношение не отрицает и не игнорирует реальность страха, как происходит при вытеснении, а помещает его в управляемые рамки благодаря не менее реальной любви и помощи, оказываемой матерью/консультантом, которая продолжает поддерживать, вместо того чтобы паниковать, рассыпаться на части, испуганно искажать факты, обманывать или оставлять в одиночестве.

Ребенок и взрослый воодушевляются примером человека, который может отважно переносить тревогу и боль, но попытки справиться с пугающими и агрессивными частями себя будут подорваны слабостью, лицемерием или поверхностным отношением человека, находящегося в позиции родителя или авторитетного лица. Забота, контейнирование, смелость и выносливость, вероятно, являются основой улучшений в так называемом поддерживающем окружении и недирективной поддерживающей терапии.

Второй фактор связан с контейнированием душевной боли и является дополнением к нему. Это родительская способность не только заботиться, но и обдумывать, прояснять и различать не-

Глава 1 2. Терапевтическое взаимодействие

определенные, смутные чувства ребенка, давать им имена и связывать их с тем, что имеет смысл, уменьшая, таким образом, его боль. Бюен говорит о «мечтаниях» (reverie) матери, то есть ее способности с любовью думать о своем ребенке и его чувствах. Он утверждает, что «мечтания» выполняют функцию, эквивалентную своеобразному ментальному пищеварению, которое преобразует невыносимое отчаяние во что-то более определенное, делая его более безопасным для восприятия.

Вот простой пример: женщина жаловалась на давление в верхней части головы, которую, по ее убеждению, должно было убить ее. Медицинское обследование не обнаружило каких-либо органических причин этого давления. Следовательно, консультанту первым делом необходимо было исследовать чувства, связанные с этим давлением, и понять, что оно представляет собой беспокойство, ощущаемое физически, а затем требовалось раскрыть природу этого беспокойства и тех мыслей, которые, согласно страхам женщины, должны были убить ее, если она позволит себе осознать их. Эта пациентка сказала однажды: «Я отдала вам свое грязное белье, и оно вернулось обратно чистым, выглаженным и аккуратно уложенным».

Всегда ощущается большое облегчение, если вместо неопределенного тяжелого чувства появляется возможность понять, что же происходит. Важно отличать депрессию от отчаяния, отчаяние от чувства преследования, а также понимать всевозможные оттенки чувств. Определенный душевный порядок достигается, если чувства правильно названы и идентифицированы, потому что тогда они перестают быть смутными и безграничными и становятся управляемыми.

Различные виды поддержки при душевной боли

Поддержка при сомнениях и страхе неизвестного. В практике большинства из нас бывали случаи, когда клиент благодарил за очень полезное интервью в ситуации, когда мы чувствовали, что как будто бы ничего не сделали. Вероятно, клиент застрял в проблеме и не мог найти выхода, а в результате интервью он начал приводить в порядок свои мысли, после чего произошло значительное улучшение ситуации. Я бы сказала, что консультантом

>

действительно была проделана работа, но он просто недооценивает ее значение для клиента. Он внимательно и с пониманием слушал. Возможно, он продемонстрировал сочувствие к трудной ситуации, в которой оказался клиент, не согласился обвинять кого-то или задал уместный здесь и сейчас вопрос, который помог прояснить проблему клиента.

Приведу краткий пример: мистер и миссис G. рассказали терапевту, что их десятилетняя дочь уже полтора года мочится в постели. Учителя в школе жалуются, что она не может сконцентрироваться во время занятий. Родители также отметили, что девочка стала необщительной. Выслушав их довольно подробный рассказ, консультант спросила, не могут ли они вспомнить какое-либо важное событие, произошедшее непосредственно перед появлением симптомов. Выяснилось, что бабушка, к которой девочка испытывала глубокую привязанность, умерла как раз в это время. «Как же мы раньше не подумали!» - воскликнули родители. Словно внезапно зажегся свет, и родители увидели, что полное отсутствие упоминания о смерти бабушки было, вероятно, ошибкой. Они старались не говорить о ее смерти из-за своих собственных переживаний и из страха расстроить девочку. Теперь они задумались, не принимала ли дочь их молчание за знак того, что они не печалятся о бабушке. Она могла чувствовать себя отрезанной от них, оставленной наедине со своим горем, страхом и подозрениями. Через месяц после интервью они написали, что поговорили с дочерью, и теперь она стала выглядеть более счастливой и перестала мочиться в постели; этот симптом, по-видимому, заменял слезы.

Заметим, что терапевт не высказывала своего мнения и не давала советов. Она не вмешивалась в размышления родителей и их поиски понимания, но создала сеттинг, в котором они смогли высказаться, прислушаться к своим мыслям, исследовать ситуацию и поискать способы решения проблемы. На мой взгляд, в подобных случаях консультант вовлекает клиента в ситуацию некоторой тревоги: клиент должен посмотреть в лицо «неизвестности», и это заставляет его бояться не найти ответа, потеряться в сомнениях и отчаянии. Консультант, исполняя роль контейнера для этих страхов и показывая своим отношением, что он тоже не всемогущ и не знает всего на свете, делает возможным для клиента самостоятельное выполнение задачи, с которой тот не справился в одиночку.

Глава 1 2. Терапевтическое взаимодействие

Поддержка на протяжении некоторого времени. Если проблема сложная и затяжная, нельзя ожидать <ее мгновенного решения или быстрых психических изменений с отсутствием рецидивов. В этой ситуации будет подвергаться испытанию способность клиента устоять перед отчаянием и сомнениями! в полезности терапевтической работы. Консультант обнаружит, что он также вынужден почувствовать безнадежность и искушение отказаться от этого случая. Он может недооценивать время, которое требуется, чтобы проделать болезненную эмоциональную работу, и значение для клиента того, что она продолжает быть источником надежды и силы. Однако клиенту жизненно необходим человек, который обладает запасом терпения и терпимости, достаточным для того, чтобы не отказаться от работы, и который готов помочь, знает о прошлом клиента, его достоинствах и недостатках. Юезопасность, предоставляемая консультантом, как заботящимся: и поддерживающим родителем, может быть единственно доступной для клиента в этот период жизни, или единственной, которую он когда-либо знал.

С другой стороны, важно, чтобы консультант не поощрял зависимости. Его может подталкивать к этому удовлетворение, которое чувствует человек, когда кто-то другой зависим от него. Зависимость препятствовала бы развитию клиента и обретению им способности действовать без посторонней помощи. Необходимо, чтобы консультант осознавал, что клиент как личность, как бы ни были ограничены его возможности, способен на взрослое поведение и ответственность. Именно в контексте альянса консультанта со зрелой частью личности клиента он сможет увидеть, сдержать и в результате интегрировать слабые, отчаявшиеся или делинквент-ные части своей личности.

Контейнирование конфликта. Конфликт может или переживаться клиентом как преимущественно внутренний, или отыгрываться в его отношениях с другими людьми, или выражаться в смешанной форме. Накоплен значительный опыт успешной работы с супружескими парами или целыми семьями. В таких случаях консультант контейнирует и поддерживает всю семью целиком. Благодаря своей способности контейнировать конфликт этой семьи он предоставляет клиентам возможность безопасно высказать свои обиды, выразить свою враждебность и изучить выводы, к которым они пришли друг о друге, не чувствуя неизбежности разрыва отношений. Как следствие, появляется возможность для коммуникации, исследования и понимания.

На мой взгляд, этот процесс следует отличать от отреагирования, которое предполагает отыгрывание импульсов. Не следует также стимулировать клиента к инфантильному поведению. Терапевтическая работа, описываемая здесь, состоит в терпимом отношении к выражению чувств через слова и мысли, и только в ограниченной степени - через поведение. Консультант действует в альянсе со здоровыми, взрослыми частями личности клиента, а инфантильные мысли и чувства выносятся на рассмотрение, чтобы понять и проработать их. В групповой, так же, как и в индивидуальной терапевтической работе, проявляются различные части личности или способы выражения и проецирования этих частей личности на других членов группы. Здесь также имеет место любовь и ненависть, идеализация и преследование, всемогущество и беспомощность, ответственность, забота и безответственность и беззаботность. Если консультант понимает, что все это представляет собой части единого целого, и если он может вытерпеть конфликт, который создается их сосуществованием, то его способность контейнировать эти противоположности и продолжать заботиться о человеке/семье/группе в целом, несмотря на их плохие аспекты, облегчит для клиентов задачу контейнирования конфликта внутри них самих и, следовательно, позволит им улучшить свои отношения друг с другом.

Контейнирование гнева и беспомощности. Другой тип поддержки имеет место, когда клиент использует консультанта не как контейнер для избыточной тревоги, чтобы смягчить ее посредством понимания, а преимущественно для того, чтобы избавиться от нежелательной части своей личности. В этих случаях клиент ведет себя так, чтобы вызвать чувство беспомощности и страдания у самого консультанта.

Рассмотрим пример. Ребенка миссис Н. забрали из дома по решению суда из-за пренебрежительного отношения к нему и потому, что он не посещал школу. Консультант понимала, что ей предстоит решить двойную задачу: она должна помочь матери справиться со своими чувствами и уверить ее, что ребенок не отрезан от контакта с ней. Консультант посещала мальчика в детском доме и говорила с ним о его матери, потому что миссис Н. отказывалась ходить туда сама.

Когда бы консультант ни пришла к миссис Н, дверь перед ней захлопывалась, и она чувствовала себя отвергнутой и совершенно беспомощной. Она понимала, что вынуждена почувство-

Глава 1 2. Терапевтическое взаимодействие

вать именно то, что испытывает сама мать, у которой отобрали ребенка, то есть гнев и беспомощность. Консультант знала, что такое поведение матери уже повторялось раньше: она заявляла, что может справиться сама, выражала недовольство вмешательством в ее жизнь и заставила нескольких предыдущих консультантов почувствовать себя бесполезными и отказаться от работы с ней. Если этот консультант тоже откажется, мать будет чувствовать, что «разрушила» еще одного человека, который пытался ей помочь. С другой стороны, если консультант попытается силой проложить себе дорогу в дом или преследовать мать слишком настойчиво, это укрепит веру матери в то, что государство может только вмешиваться в ее жизнь и наказывать. (Данная ситуация соответствует той, в которой мать, видя, что ее ребенок отворачивается от еды, будто она отравленная, запикивает ее ему в рот, тогда как более уверенная в себе мать способна вытерпеть временное отвержение и дать ребенку шанс протестировать реальность и найти свой путь к более доверительным отношениям.)

Паника консультанта из-за беспомощности в этой ситуации заставила ее понять, что именно эти чувства клиентка не может вынести и потому проецирует в нее. Но как войти в контакт с нуждающейся частью этой матери? Консультант написала письмо миссис Н., выражая надежду, что их отношения не прекратятся, а также свое понимание того, что миссис Н. чувствует себя крайне разгневанной и в то же время очень одинокой (она действительно жила одна, муж бросил ее много лет назад, а друзей у нее не было). Через два дня консультант пришла в назначенное время, и ее приняли. Миссис Н. набросилась на нее с оскорблениями и закричала в гнев: «Пожалуйста, забирайте всех детей!» Слушая все это, консультант не отгораживалась от чувств клиентки и ощущала полную меру ее страданий, но при этом старалась сохранять контроль над собой. Когда у нее появилась возможность, она сказала, что мать, по-видимому, чувствует, что были разрушены самые фундаментальные связи с ребенком, поэтому его забрали в детский дом, и боится, что отношения с ним никогда не восстановятся. Обратим внимание, что она говорила о *тревоге* клиентки, но не о защитах от нее. Затем она отметила, что мать, не пуская в дом консультанта и не навещая ребенка, вредит самой себе и действительно может положить конец своим отношениям с сыном, но она уверена, что миссис Н. хочет лучшего для себя и своего ребенка.

150

Часть III

Контейнирование вины и депрессии. Мистер и миссис К. пришли на прием к консультанту в глубоком отчаянии. Врачи сказали, что их ребенок скоро умрет. Они сомневались в адекватности лечения, которое ребенок получал в больнице, и обвиняли себя в том, что не распознали его болезнь достаточно рано. Эти родители, особенно мать, сформировали очень близкое, зависимое отношение к консультанту, которая помогала им в первый период шока и депрессии. Через некоторое время консультант стала заниматься в основном с матерью, поведение которой вызывало беспокойство. Она, например, обвиняла своего мужа в отсутствии скорби: он мог пойти спать, когда она лежала без сна всю ночь, думая об умершем ребенке. Консультанта волновало также, что мать недостаточно внимательна к нуждам других детей. К примеру, на следующий день после похорон она настояла, чтобы ее младший сын пошел в школу, хотя было ясно, что он очень встревожен и хочет остаться с ней. Когда прошло еще несколько недель, она не захотела купить подарок на день рождения своей старшей дочери. Мать получала огромное облегчение от частых встреч с консультантом и возможности обратиться к ней в случае необходимости. Она говорила главным образом об умершем ребенке, о трудностях при его рождении и о том, что она не сможет больше иметь детей. Через два месяца после смерти ребенка она заявила о своем намерении в ближайшее время взять приемного ребенка. Она сказала, что это восстановило бы утраченного ребенка и было бы для нее единственно возможным доказательством того, что она хорошая мать. Консультант пыталась объяснить матери, что такая замена планировалась, чтобы избежать болезненных чувств, связанных с сомнениями в самой себе. Клиентка оставалась непреклонной и угрожала, что если консультант не поддержит ее заявление об усыновлении, она больше не будет иметь с ней никаких дел, потому что одних разговоров для нее недостаточно.

Несмотря на отдельные моменты, в которых проявлялась способность клиентки войти в контакт со своей виной, печалью и депрессией, она все-таки порвала отношения с консультантом. Муж, казалось, одобрял действия жены. Она нашла работу и сообщала, что чувствует себя хорошей и счастливой, но каждый раз, когда она звонила консультанту, ее голос выражал бешеное негодование. Консультант чувствовала себя все более несчастной, поскольку понимала, что опрометчивые действия клиентки были выражением ее внутренней потребности сделать что-то, чтобы избежать не-

Глава 1 2. Терапевтическое взаимодействие

выносимых чувств, и боялась, что мать может дойти до нервного срыва. Она пыталась навестить клиентку дома, но никогда не могла застать ее.

В это время консультант переживала глубокую депрессию. Что она недоглядела? Где ошиблась? Было ли хоть что-то хорошее в ее работе? Что можно было сделать, чтобы не допустить такого неблагоприятного результата? Другими словами, *она* теперь ощущала, что потеряла *своего* «ребенка», и испытывала все те чувства самообвинения, вины и депрессии, которые приходят вместе с неудачей и утратой. В дополнение к собственным страданиям она беспокоилась о клиентке. Она переживала огромное отчаяние и безнадежность, однако, будучи способной *просто* выносить это болезненное переживание, она надеялась, что клиентка получила облегчение, спроецировав эти чувства. Консультант также надеялась, что если она обратится к клиентке с письмом, демонстрируя таким образом свою терпимость и способность выжить, это может немного успокоить клиентку и в конечном счете поможет ей вернуться обратно.

Контейнирование в жестких рамках. Человек может отказаться от способности любить и быть ответственным, чтобы избежать конфликта с деструктивными внутренними стремлениями. Мы не можем быть толерантными к вызывающему поведению такого человека, так как это означало бы, что мы потакаем жестокому или «криминальному» частям его личности. Своим поведением и словами мы должны продемонстрировать родительскую твердость и одновременно стараться восстановить хорошие аспекты личности клиента. Такие клиенты подвергают испытанию веру консультанта в то, что в нем есть что-то ценное или пригодное для работы с данным клиентом. Нам требуется, конечно, совершенно ясно понимать, насколько клиент способен осуществлять контроль над своими действиями и в какой степени нам требуется защищать себя и других от возможной опасности.

Вот пример умелого обращения с очень трудным клиентом. Мистер Х. был недавно освобожден после двухлетнего отбывания наказания в тюрьме за попытку изнасилования своей старшей дочери. В агентстве возникла немалая тревога, когда он отказался встретиться с работником службы опеки - мужчиной и угрожал убить каждого, кто попытается помешать ему встречаться с детьми.

На первом интервью с миссис С, представителем службы опеки, он заявил, что его оговорили.

Обвинение, выдвинутое про-

152

Часть III

тив него, было «состряпано». Консультант ответила спокойно, но твердо, что она выслушает его версию случившегося, но знает, что вина была доказана. Она сказала, что будет весьма полезным, если он расскажет о своих чувствах и о том, как они влияют на его действия. Тогда они вместе смогут проработать разные подходы к решению проблемы и вместо того, чтобы навсегда положить конец его отношениям с детьми, со временем он сможет получить разрешение встречаться с ними. Консультант сказала, что сможет встречаться с ним два раза в неделю, но не допустит жестокого поведения и не будет давать обещаний. В обсуждении этого случая с коллегами она отметила, что чувствовала, насколько важно не давать ложных обещаний, но быть честной и ставить ограниченные цели.

Вскоре главной темой интервью стали отношения клиента с его женой. Миссис X. не хотела больше с ним жить из-за его жестокости, но не осмеливалась сказать о своем решении прямо ему в лицо. Договорились, что мистер X. встретится с женой в офисе консультанта. На этой встрече миссис X. твердо заявила, что не хочет, чтобы он возвращался домой. Мистер X. вскочил и набросился на свою жену, схватив за горло, будто собирался задушить. Консультант удержала его за руки и сказала: «Остановитесь, ваши действия ничего не решат. Я не позволю вам сделать это». Он разжал руки, и консультант попросила миссис X. уйти из офиса.

Мистер X. восстановил контроль над собой и сумел выразить свой гнев словами, но угрожал напасть на жену дома. Консультант сказала ему, что таким образом он навредит не только своей жене, но и самому себе. Она выразила уверенность, что он сможет контролировать свои чувства, если будет думать о жене как о человеке, о детях, а также о своих надеждах на лучшее. И ей будет жаль, если он не сможет контролировать себя, так как это будет означать, что он вновь вступит в конфликт с законом и будет вынужден опять отправиться в тюрьму. Она посоветовала ему обращаться к ней каждый раз, когда его чувства угрожают выйти из-под контроля.

В течение следующего года мистер X. приходил на прием к консультанту во все назначенные часы и хотел знать, где он может найти ее в течение дня. При ней он никогда не выходил из себя, но старался встречаться с ней только без посторонних.

Однажды он подкараулил свою жену около детского сада и выхватил у нее из рук самого младшего ребенка - трехлетнюю

Глава 12. Терапевтическое взаимодействие

дочку. Он слышал, как воспитательница закричала, что вызовет полицию, и побежал с ребенком прямо с офис консультанта. Она спросила мистера Х., думает ли он, что такое поведение поможет другим людям поверить в него. Для гаересмотра его дела в суде и для того, чтобы ему разрешили встречаться с детьми, он должен доказать, что является благоразумным человеком. Это означает в том числе и проявление заботы о чувствах детей. Он согласился, что девочка едва ли помнит его и вряд ли для нее было хорошо, что ее куда-то утащили без согласия матери.

Однако у консультанта создалось впечатление, что он бережно обращался с ребенком, так как девочка не выглядела очень испуганной. В результате разговора с консультантом мистер Х. решил, что представителю службы опеки следует отдать ребенка матери.

Постепенно он научился предъявлять меньше требований к консультанту и звонил ей, только когда выпивал лишнее или был чем-то взбешен. Таким образом, он использовал ее как родителя, который проявляет достаточную заботу, чтобы не позволить ребенку причинить вред другим или себе самому. Консультант представляла собой контейнер для здоровой части его личности, и ее вера в эту хорошую часть усиливала желание клиента развивать ее. Она не давала ложных обещаний, но ставила перед ним задачу находить время для размышлений, прюжде чем переходить от импульса к действию. Таким образом, она помогла ему научиться контролировать себя, точно так же, как благожелательный, но твердый родитель понимает необходимость ставить ограничения для агрессивного поведения своих растущих детей. В таких случаях мы действуем исходя не только из своих собственных интересов как индивидуумов или членов общества, но еще и потому, что знаем: чрезмерная агрессия неизбежно приведет к наказанию или избыточному чувству вины.

Мы рассмотрели различные способы использования клиентами консультанта как контейнера для душевной боли. В таком поведении клиента выражается его потребность поместить эти чувства в кого-то другого в надежде, что этот человек будет достаточно терпимым, чтобы удержать их.

Консультант действует подобно матери, которая убирает выделения ребенка, содержит его в чистоте и постепенно приучает выполнять эти действия без ее помощи. Это терапевтическое использование консультанта существует даже тогда, когда клиент изливает свои агрессивные чув-

ства, как это было в примере отвергнутой и разгневанной матери. Фактически такое поведение клиента выражает его веру в способность консультанта переносить вербальные атаки без ответных репрессий, и его следует отличать от реально враждебного отношения, основанного на зависти. Клиент, который ищет хороших отношений контейнирующего типа, может обрушивать на консультанта целый поток обвинений, но завистливый клиент будет заставлять ее чувствовать себя плохой именно тогда, когда ее работа оказалась полезной.

Комбинирование действия с пониманием

Как правило, мы стремимся не принимать решения за клиента и не участвовать в его делах, а помогать ему справляться с ними самостоятельно. Однако в некоторых случаях активное действие бывает все-таки необходимо.

МАТЬ В МОМЕНТ СРЫВА

Когда миссис Y. пришла к консультанту, она выглядела совершенно измученной и вела себя очень возбужденно. Она сказала, что у нее просто нет больше сил: ее мужа положили в больницу, и она разрывается между домом, где надо присматривать за маленькими детьми, и больницей, где надо навещать мужа. «Единственное, что может мне помочь, это если вы заберете детей. Всего лишь ненадолго, чтобы я могла хоть немного выспаться и отдохнуть», - заявила клиентка. Консультант чувствовала, что оказалась в ситуации, когда ей не оставляют выбора. Она попыталась сделать паузу и поподробнее узнать о жизни этой женщины. Клиентка, сдерживая слезы, в отчаянии сказала: «Значит, вы не поможете мне. Вы не хотите ничего сделать». Консультант пыталась показать миссис Y., что прежде чем принимать решение, они должны немного подумать и рассмотреть различные варианты, а также учесть, как это скажется на детях. Степень отчаяния и волнения миссис Y., наряду с беспокойством о благополучии детей, в конечном счете убедили консультанта, что силы этой женщины действительно на исходе и она нуждается в передышке. Это решение было трудно принять, потому что дети были

>

Глава 1 2. Терапевтическое взаимодействие

очень маленькие, и отделение от матери могло плохо повлиять на них. С другой стороны, оказать помощь на дому было невозможно. Если бы с обезумевшей от горя матерью случился нервный срыв, для детей это стало бы большей травмой, чем временное пребывание в детском доме. Консультант согласилась взять детей только на две недели. Она подготовила все к тому, чтобы мать могла привезти детей в детский дом, навещать их там и забрать домой точно в условленное время. Одновременно она договорилась о встречах с матерью, чтобы обсудить проблемы, которые привели ее к такому отчаянию.

Результат подтвердил верность этого решения. Мать не делала попыток оставить детей дольше оговоренного времени, действительно ощутила положительное воздействие временного освобождения от ухода за детьми и достаточно успешно использовала интервью с консультантом для того, чтобы в дальнейшем управляться без посторонней помощи.

НЕТ ДЕНЕГ В ДОМЕ

В службу опеки обратилась полиция, так как после разногласий по поводу выплаты пособия мистер и миссис V. оставили своего четырехлетнего ребенка в местном отделении министерства социальной защиты.

Служащий, ответственный за выплаты пособий, сказал представителю службы опеки, что мистер V. некоторое время лежал в больнице и затем продолжал получать пособие уже после возвращения домой, не предоставляя необходимых медицинских документов. Кроме того, мистер V. заявлял, что не получал двух чеков, посланных ему служащим, хотя в действительности деньги по чекам были получены. Представитель службы опеки забрала ребенка, и когда возвращала его родителям, сказала, что попытка оставить ребенка, по-видимому, выражает их желание навязать свое решение работникам министерства, а также показывает, в каком отчаянии находится семья. Тогда родители V. сказали ей, что у них нет денег на еду и газ, долги по квартирной плате и, как позже выяснилось, также по оплате вещей, взятых напрокат.

Перед консультантом встала дилемма. Она подозревала, что ее шантажируют и обманывают. Если она даст деньги, то вступит в сговор с нечестностью и делинквентным поведением и вызовет презрительное отношение семьи V. Своей главной задачей она

считала понимание причин и чувств, которые довели эту семью до такого состояния. Однако она чувствовала, что приступить к решению этой задачи невозможно, пока она не поможет им выйти из текущего кризиса, поскольку оставить их совершенно без средств было бы жестоко и клиенты восприняли бы это как отсутствие заботы.

Консультанту в такой ситуации пришлось действовать очень деликатно, чтобы, с одной стороны, не поддерживать деструктивные части клиентов и не поддаваться на вымогательства и, с другой стороны, не выглядеть безжалостной, если она откажет в удовлетворении самых неотложных потребностей. В первом случае ее восприняли бы как еще одного глупого человека, которого можно надуть, а во втором она показалась бы жестокой. В обоих случаях она могла поощрить клиента к дальнейшему делинквентно-му поведению. Кроме того, если дать много денег или позволить таким ситуациям повторяться, это усилит веру клиента в существование идеальной матери/государства, чья обязанность состоит в том, чтобы кормить, оберегать и спасать семью всю оставшуюся жизнь. Это могло привести к усилению чувства вины, преследующей клиента из-за того, что он эксплуатирует других людей, и увеличило бы его инфантильную зависимость.

Консультант подумала, что даже если кризис был спровоцирован самой семьей V., она будет права, если даст им небольшую сумму денег, чтобы продемонстрировать свою заботу. В то же время она подчеркнула, что это была лишь временная помощь, а в дальнейшем ее работа с семьей будет состоять в попытке понять, почему они довели себя до такого состояния.

Сначала семья V. не казалась готовой к сотрудничеству. Наоборот, они стали уверять консультанта, что мистер V. нашел работу, хотя на самом деле это не соответствовало действительности. Они также жаловались, что сумма, которую она дала им, недостаточна и другие в подобных обстоятельствах получают больше. Однако сочетание твердости, проявленной консультантом, то есть пресечения попыток мошенничества, с ее попытками понять причины их поведения, изменило ситуацию. Они смогли рассказать ей, что мистер V. не может вернуться на прежнее место работы, поскольку боится, что сотрудники узнают о его глухоте и будут смеяться над ним.

По-видимому, мистеру V. было легче представить себя человеком, не способным уладить свои дела, чем столкнуться с чув-

Глава 1 2. Терапевтическое взаимодействие

ством неполноценности и преследования. В конечном счете консультант смогла найти доступ к этим чувствам отчасти потому, что продемонстрировала свое желание понять происходящее. Сначала, как мы видели, *она* также ощущала спроецированное чувство беспомощности, то есть чувствовала себя неадекватной, потому что клиент поставил ее в ситуацию, когда она оказывалась не права, что бы ни сделала. В то же время она показала, что существуют более конструктивные способы преодоления беспомощности, чем быть нечестным или занять позицию «меня это не волнует». По-видимому, это дало возможность мистеру V. взглянуть в лицо своим проблемам и признать чувство неполноценности и боязнь насмешек. Когда его инфантильные чувства были поняты и с сочувствием выслушаны консультантом, у мистера V. появились конструктивные планы на будущее. Он приобрел себе слуховой аппарат и нашел работу, в которой глухота не мешала ему исполнять свои обязанности. Соображения, управляющие активным вмешательством и поведением консультанта

Консультант, в силу самой природы своих обязанностей, часто оказывается в ситуации, когда от него требуется принять на себя активную роль, как это было в двух приведенных выше случаях.

Трудности связаны с тем, что надо: (а) знать, когда следует воздержаться от активного вмешательства, несмотря на сильное давление, подталкивающее к нему; (б) использовать свой инсайт для противостояния действию без предварительного понимания имеющихся чувств; (в) понимать, как действия могут повлиять на фантазии клиента о самом себе и о консультанте.

Принятие этих трудных решений, а в некоторых случаях и комбинирование исследования чувств и эмоциональной боли с активными действиями требует от консультанта особого навыка. Важно как можно меньше действовать, поскольку любое активное вмешательство имеет тенденцию инфантилизировать клиента, ведет к инерции, обиде и чувству преследования, а также усиливает отчаяние из-за неспособности справиться самостоятельно. Консультант должен постоянно проверять, не начинает ли он манипулировать, стремиться соответствовать нереалистическим ожида-

5

158

Часть III

ниям клиента, вступать в сговор с его деструктивными частями и/ или помогать ему избежать встречи с внутренними конфликтами посредством экстернализации его проблем. В таких случаях он не помогал бы клиенту справиться с тревогой, а подрывал бы его стремление к росту. Однако в других ситуациях он может прийти к выводу, что клиент действительно не способен справиться с проблемами самостоятельно или потерял контроль над собой и может навредить себе или окружающим, и поэтому уместно вмешаться. Клиент может быть настолько инфантильным и иметь так мало возможностей для восприятия материнского понимания, что первая демонстрация заботы должна происходить путем оказания материальной помощи. Однако надо надеяться, что это только временная мера.

Работа консультанта в основном связана с исполнением установленных законом предписаний и необходимостью помогать клиентам в принятии решений, наилучшим образом отражающих их интересы. Главная задача консультанта в любом случае состоит в том, чтобы понять чувства клиента и помочь ему справиться с ними.

Однако клиент осознает, что консультант является представителем власти, и это может препятствовать открытому обсуждению. Например, отчет представителя службы опеки будет влиять на решение об усыновлении ребенка. Отчет, который представитель службы надзора за условно осужденными предоставляет суду, может склонить чашу весов к наказанию, помещению в исправительную колонию или тюрьму или к назначению испытательного срока. Кроме того, клиентам может быть известно, что определенные работники ответственны за предоставление денежных пособий или по долгу службы могут влиять на их выплату или на распределение другой материальной помощи. В подобных обстоятельствах клиенты стремятся представить себя только с лучшей стороны, чтобы быть «хорошими достойными бедняками», и скрыть информацию и эмоции, которые, по их мнению, могут настроить консультанта против них. Это затрудняет понимание их реальных нужд. Консультанту необходимо быть внимательным к тому, от каких именно тревог защищается клиент; иногда это нужно главным образом для того, чтобы принять правильное решение, а иногда для того, чтобы помочь клиенту справиться со своими тревогами или просто увидеть их.

Глава 1 2. Терапевтическое взаимодействие

Должного рассмотрения требуют такие вопросы, как предоставление совета, принятие подарков, ответы на вопросы о своей личной жизни и физический контакт с детьми. Каждый раз, принимая решение, следует думать о том, какое значение оно будет иметь для клиента. Например, прежде чем дать совет, нам следует, подумать, будет ли он действительно полезным и сможет ли данный клиент на основе своего прошлого опыта использовать этот совет конструктивно. Принимая подарки, нам следует понимать, являются ли они выражением благодарности, знаком соперничества с дающей матерью/консультантом, попыткой стать «особым» клиентом, способом избежать депрессии с помощью всемогущей репарации или средством соблазнить терапевта. Действительно, очень трудно противостоять даже самым вопиющим агрессивным чувствам человека, который только что преподнес подарок. Физический контакт так естественен при утешении ребенка, но утешение следует отличать от попытки соблазнить ребенка или помешать ему высказать свои обиды или ощутить депрессию. Во всех подобных ситуациях требуются такт и понимание, основанные на информированной интуиции, поэтому внутри рамок, определяемых профессиональным долгом, самое важное - всегда оставаться собой.

Глава 13

Размышления об ответственности и нагрузке на консультанта

Степень и границы ответственности

Консультантам иногда трудно поверить, что они занимают такое исключительно важное место в душевной жизни клиента, особенно когда тот внешне не показывает, что высоко ценит их взаимоотношения. В данном случае скромность неуместна, так как значение консультанта лишь в очень малой степени обусловлено его личными заслугами (по крайней мере в начале отношений), а определяется чувствами, которые клиент изначально приносит в отношения с любым профессиональным помощником.

Мы уже видели, что эти чувства глубоко коренятся в инфантильных страхах и надеждах.

Предоставляя помощь, консультант с самого начала контакта с клиентом принимает на себя роль доверенного лица, и это накладывает на него огромную ответственность. Его отношение и поведение предоставляют клиенту новый опыт, который может усилить его реалистические надежды и дать возможность развиваться конструктивным стремлениям. Или это может оказаться еще одним разочарованием, которое подтвердит старые подозрения, разрушит надежды клиента и закончится еще большим отчаянием и усилением его защитной системы. Каждое переживание становится частью внутреннего опыта, влияющего на последующие этапы жизни. Неумение ответить на реальные (хотя довольно часто бессознательные) потребности клиента может привести к усилению чувства безнадежности и страха и, таким образом, еще больше затруднит для него дальнейшее обращение за помощью.

/X

Глава 13. Размышления об ответственности и нагрузке на консультанта

Консультант не всегда может определить самую острую в данный момент тревогу клиента. Для клиента важно, что консультант *пытается* понять его чувства, что он тоже чувствует, готов слушать его и уважает его как уникальную личность. Действия консультанта, равно как и его слова, покажут клиенту, действительно ли тот заботится о нем и находится в контакте с взрослой и инфантильной частями его личности, и хватит ли у него смелости и цельности, чтобы посмотреть в лицо эмоциональной боли. Эти способности важны так же (если не более), как и его технические навыки, хотя в идеале, конечно, они будут всегда сопутствовать друг другу.

В работе с клиентами мы должны четко представлять себе тот факт, что мы имеем дело с очень динамичной ситуацией и все, что мы делаем и говорим, интерпретируется клиентом в соответствии с его инфантильными фантазиями, а не только воспринимается взрослой рациональной частью его личности. На протяжении этой книги мы рассматривали ранимость младенца, ребенка и инфантильных частей личности взрослого человека; стремление к идеальным отношениям из-за страха преследования и ужаса; быстроту, с которой «идеал» превращается в свою противоположность, когда нереалистичные ожидания не оправдываются; недоверие, возникающее, в частности, из-за завистливого обесценивания, часто усиливающегося плохими переживаниями; легкость, с которой может пробудиться враждебность, и страх, что она может разрушить хорошие отношения. Все это делает клиента эмоционально зависимым, напуганным и заставляет его беспокоиться о реакции консультанта или даже о самом его выживании.

Следовательно, консультанту крайне важно показать себя надежным и достойным доверия человеком и избегать причинения ненужной боли. Например, в назначенное время надо быть на месте и воздерживаться от необоснованной отмены встреч. Кроме того, следует защищать клиента от ненужной ревности и зависти, стремясь к тому, чтобы в отношения с ним не проникали сведения о частной жизни консультанта и его работе с другими клиентами.

Передача клиента другому специалисту на время отпуска и окончание отношений являются важными вопросами, которые требуют многих недель (если не месяцев) подготовки. Недостаточно просто упомянуть о предстоящем расставании - следует постоянно иметь его в виду и не позволять клиенту отрицать или

недооценивать значения этого события. О том, как болезненно влияет на детей процесс сепарации, написано много, а вот интенсивность реакций взрослых прежде обычно недооценивали, потому что не принимали во внимание инфантильную часть личности взрослого. Недоверие к консультанту, попытки обесценить отношения, гнев из-за того, что оставляют без помощи, страх быть слишком жадным или причинить реальный вред, сожаление об утрате, болезненная тоска - вот только часть возникающих чувств.

Душевная стабильность клиента в период временного отсутствия консультанта, его способность продолжить работу с другим специалистом и его благополучие по окончании контакта во многом зависят от работы с чувствами, сопровождающими утрату. Этим вопросам в прошлом уделялось недостаточно внимания - возможно, из-за недостаточного понимания глубины и богатства чувств и фантазий взрослых людей. Другой причиной, мешающей адекватной подготовке клиента к расставанию и передаче его коллеге, может быть собственническое отношение консультанта к своему клиенту или зависть к преемнику. Вероятно, самым важным препятствием является желание консультанта избежать столкновения с чувствами вины и депрессии, связанными с тем, что он покидает клиента. В результате он откладывает разговор о расставании на более поздний срок, или сообщает о нем мимоходом, или перекладывает ответственность за благополучие клиента на агентство.

Конечно, для клиента важно, что существуют другие консультанты, которые продолжают работу с ним. Точно так же ребенка, мать которого куда-то уходит, утешает тот факт, что существуют отец и другие члены семьи, которые будут присматривать за ним. Однако уникальность конкретного человека и чувств, связанных с ним, делает утрату пугающим и болезненным событием. Если ребенок/взрослый неадекватно подготовлен, чтобы справиться с утратой, под угрозой находится не только его способность сохранить это отношение внутри себя, но и способность устанавливать отношения с другими членами семьи/агентства может настолько пострадать, что шансы войти с ним в контакт будут сведены к нулю.

Несмотря на то, что консультант должен выполнять свою работу наилучшим образом, он не несет ответственности за улучшения у клиента. Конечно, если что-то не ладится в работе, он будет

Глава 13. Размышления об ответственности и нагрузке на консультанта

тщательно исследовать, не допустил ли ошибку. Но, вероятно, ему полезно напоминать себе, что он несет ответственность только за выполнение определенной работы, которая обеспечивает возможность роста и развития, но *не* за способность клиента использовать ее. Как говорит пословица, «можно подвести лошадь к воде, но нельзя заставить ее пить, и мы видели это, например, в главе о зависти. Получит ли клиент пользу от отношений с консультантом, зависит от его врожденных данных и от способности восстанавливать свой потенциал после многих тяжелых переживаний. Даже если ему оказывают помощь в течение длительного времени, он все равно может оказаться неспособным войти в контакт с чувствами, которые нарушают его отношения с самим собой и с другими людьми. Из-за отсутствия опыта отношений, в которых его тревоги получали бы облегчение, или в силу непереносимости фрустрации он мог построить такие мощные и жесткие защиты против эмоциональной боли, что больше не осмеливается отказаться от них.

Существуют моменты, когда бывает терапевтичным прервать или закончить контакт, который оказался бесплодным. Следует открыто сказать клиенту, что в настоящее время он, по-видимому, не может продвигаться дальше, но дверь остается для него открытой, и он всегда может вернуться. Возможно, следует признать неудачу, возникшую из-за того, что данный конкретный консультант не смог помочь этому конкретному клиенту, или из-за того, что тот вид помощи, который консультант предоставлял, был неподходящим для клиента, и тогда необходимо рассмотреть альтернативные варианты.

Наконец, мы должны иметь в виду, что не являемся всезнающими и всемогущими и что нашей профессиональной подготовки, знаний и способностей может оказаться недостаточно, чтобы помочь определенному типу клиентов.

^> Нагрузка на терапевта и некоторые защиты

Давление на консультанта оказывается с разных сторон. Представители власти хотят, чтобы он «зафиксировал» клиента на некоторое время, независимо от долгосрочного эффекта. Общество хочет, чтобы консультант освободил его от ответственности

164

Часть III

за более слабых и проблемных его членов. Клиенты хотят, чтобы им обеспечили жизнь, свободную от боли. Но тяжелее всего противостоять давлению, которое исходит от самого консультанта и делает его столь открытым к необоснованным требованиям других людей. Это внутреннее требование быть всемогущим и спасать бедных, больных, несчастных и обездоленных.

Однако даже если удастся противостоять всем необоснованным требованиям, нагрузка на консультанта все равно оказывается очень тяжелой, потому что его работа состоит в том, чтобы *делать себя доступным* для эмоциональной боли клиента и сдерживать и выносить ее в течение некоторого времени. Следует серьезно относиться к тому, что напряжение может стать слишком сильным и приведет к нервному срыву или уходу с работы. С другой стороны, консультант может защитить себя от боли тем, что станет поверхностным, догматичным и ригидным.

Существуют определенные защиты, которым, на мой взгляд, не уделяют должного внимания. Во-первых, необходимо упорядочить свое время, чтобы была возможность для отдыха, особенно по вечерам. Во-вторых, следует признать свои ограничения. Каждый человек должен понимать, что есть клиенты, с которыми он может работать, и клиенты, которые вызывают у него слишком большое напряжение. В-третьих, часто требуется профессиональная помощь, особенно от тех психиатров, которые с симпатией и пониманием относятся к проблемам консультантов. Наконец, трудно переоценить значение супервизии. Она важна не только для начинающих специалистов. Прежде всего, супервизия дает возможность поделиться с другим человеком тяжелой ответственностью и тревогами, возникающими в ходе работы, а также позволяет контролировать искажения восприятия, противодействует движению по проторенной дорожке и позволяет учиться и развиваться.

Общение с коллегами, работающими с тем же самым клиентом, несомненно, очень ценно, однако не рекомендуется выносить на обсуждение личные трудности, возникающие в вашей работе с ним.

Существует опасность, что коллеги либо объединятся в критике клиента, либо чувство соперничества приведет к разногласиям и ухудшению отношений в коллективе. Предпочтительнее, чтобы консультант обсуждал свой случай с кем-то, кто не участвует в работе с этим клиентом, тогда ему будет легче обратиться к коллеге не с позиции слабости, но исходя из знания, основанного на инсайтах и понимании.

Глава 13. Размышления об ответственности и нагрузке на консультанта

Это понимание подразумевает, что консультанту нет необходимости отрицать проблемы (и силы) клиентов и социального окружения, в котором они находятся. Зная, что он не всемогущ, консультант вполне может время от времени обращаться за профессиональной помощью к другим людям. Консультант может также осознавать необходимость социальных изменений там, где среда вызывает излишние страдания или препятствует эмоциональному росту. Его знания и опыт позволяют привлечь внимание к необходимости таких изменений в различных учреждениях, связанных с предоставлением помощи, а также в обучении персонала, работающего в них. Однако он не должен забывать, что людям, занимающим ответственные посты, присущи те же самые человеческие конфликты, тревоги и защиты от них, которые мы детально рассматривали на протяжении данной книги.

Рекомендации для дальнейшего чтения

Я выбрала те работы Зигмунда Фрейда и Мелани Кляйн, которые являются введением в их творчество и представляют особый интерес для консультантов. Рекомендую соответствующие работы кляйнианских аналитиков. Кроме того, я включила в этот список несколько работ психоаналитиков других школ, а также некоторые статьи консультантов, придерживающихся психоаналитической ориентации.

Я не добавляла комментарии там, где предмет обсуждения очевиден из заглавия.

О развитии детей

BICK, E., 'Notes on Infant Observation' (1964). Обсуждение значения и трудностей наблюдения за детьми. Статья написана кляйнианским психоаналитиком.

'Child Analysis Today' (1962). Хотя эта работа адресована психоаналитикам, я рекомендую ее консультантам, потому что в ней исследуются чувства, возникающие у тех, кто работает с детьми.

KLEIN, M., 'On Observing The Behaviour of Young Infants' (1952). Наглядная и аналитическая работа о детях в возрасте до одного года.

HARRIS, M., OSBORNE, E., O'SHAUNESSY, E., ROSENBLUTH, D., and others. *You ... Year Old* (1969). Каждая из статей описывает эмоциональное развитие определенной возрастной группы - от младенчества до поздней юности. Статьи написаны детскими психотерапевтами, детским психологом и детским психиатром из Тэвистокской клиники.

/X

Рекомендации для дальнейшего чтения

167

- HARRIS, M., *Thinking about Infants and Young Children* (1975).
- MEYERS, S., (ed.), *Adolescence: Crisis of Adjustment* (1975), *Adolescence and Breakdown* (1975)
Исследование подростков сотрудниками Тэвистокской клиники и другими британскими экспертами.
- WINNICOTT, D. W., *The Child, The Family and The Outside World* (1964). Основана на разговорах с матерями. Рассматриваются главным образом чувства матери к ребенку и восприятие ребенком своего мира.
- The Maturation Process and the Facilitating Environment* (1975). Исследование, связанное с теорией эмоционального развития.
- О психозе: работы кляйнианских психоаналитиков*
- BION, W. R., 'Differentiation of the Psychotic from the Non-Psychotic Part of the Personality' (1957).
Attacks on Linking' (1959). Анализ особого нарушения мышления.
- MELTZER, D., BREMNER, J., HOXTER, S. H., WEDDELL, D., and WITTENBERG, I., 'Exploration in Autism: A Psycho-Analytical Study' (1975).
- ROSENFELD, H. A., Три статьи в книге *Psychotic States* (1965). Рассматривается психопатология и анализ психотических состояний. 'Notes on the Super-Ego Conflict in an Acute Schizophrenic'.
'Transference Phenomena in an Acute Schizophrenic Patient'. 'Psychopathology and Psycho-Analytic Treatment of Schizophrenia'.
- SEGAL, H., 'Psychopathology of Paranoid Schizoid Position', from *Introduction to the Work of Melanie Klein* (1964). Рассматривается аномальное развитие в параноидно-шизоидной позиции и его отношение к параноидной структуре личности.
- О группах: работы кляйнианских психоаналитиков*
- BION W. R., *Experiences in Groups* (1961). О напряжениях в группе, групповой динамике и основных бессознательных допущениях в группах. Книга основана главным образом на работе с терапевтическими группами, но изложенные в ней от-

крытия имеют огромное значение для других групповых ситуаций и социальных образований. GOSLING, R., and TURQUET, P. M., 'The Training of General Practitioners' (1967). Рекомендуется как источник, содержащий исследование групповой динамики и особенно использование групп для целей обучения.

О различных специфических вопросах: работы кляйнианских психоаналитиков

GOSLING, R., *What is Transference?* (1968). Основана на материалах публичной лекции. Обобщает значение переноса и рассматривает историю этого понятия.

HARRIS, M., and CARR, H., 'Therapeutic consultation' (1966). Две статьи о совместной консультации родителей и детей. Хар-рис приводит детали интервью с родителями, показывая, как им была оказана помощь в поиске лучшего решения проблем своих детей. Карр приводит детали двух интервью с ребенком в присутствии матери.

JACQUES, E., *Death and the Mid-Life Crisis* (1965). Статья рассматривает изменение точки зрения в среднем возрасте и связанную с этим проработку депрессивной позиции. 'Guilt, Conscience and Social Behavior' (1968). Основана на материалах публичной лекции.

KLEIN, M., 'On Criminality' (1934). Показывает связь преступности с ментальной структурой, т.е. интроекцию суровых внутренних родителей.

ROSENFELD, H. A., *Drug-Addiction*. In: *Psychotic States* (1965). Психопатология наркомании.

WILLIAMS, A. H., 'The Treatment of Abnormal Murderers' (1965). Психопатология убийств, как она выглядит при их анализе.

Психоаналитический инсайт

в применении к социальной работе

ASSOCIATION OF PSYCHIATRIC SOCIAL WORKERS, *Relationships in Casework* (1964). Ряд коротких статей, рассматривающих различные аспекты данной темы.

Рекомендации для дальнейшего чтения

- INSTITUTE OF MARITAL STUDIES, *The Marital Relationship as a Focus for Casework* (1962).
Полезное введение в работу и подход, развитый Family Discussion Bureau.
- FERARD, M. L. and HUNNYBUN, N. K., *The Caseworker's Use of Relationship* (1962). Работа написана несколько лет назад, вероятно, все еще самое полезное введение в предмет.
- HUTTEN, E. E., 'Psychosis in Parents' and 'Mental Illness as a Problem for the Family' (1961/2).
- IRVINE, E. E., 'Psychosis in Parents' and 'Mental Illness as a Problem for the Family' (1961/2). Короткие статьи о тревогах в семье душевнобольного.
- MATTINSON, J., and SINCLAIR, I., 'Mate and Stalemates: Working with Marital Problems in a Social Services Department' (1979).
- PINCUS, L., 'Death and the Family: The importance of Mourning' (1976).
- WINNICOTT, C., 'Face to Face with Children' (1963). Статьи показывают, каким гибким необходимо быть консультанту при работе с детьми и с какими трудностями он может столкнуться.
- WINNICOTT, D. W., *The Mentally III in Your Caseload* (1963). Написана для консультантов и высоко оценивает нагрузку, которую они несут.
- Психоаналитический инсайт в применении к некоторым проблемам*
- BOWLBY, J., *Forty-four Juvenile Thieves and their Character and Home Life* (1946). Патология в связи с сепарацией в раннем возрасте.
- Child Care and the Growth of Love* (1953). Обсуждается необходимость в продолжительной материнской заботе, приводятся детали работы Боулби и других исследователей по сепарационным тревогам.
- MATTINSON, J., 'The Reflective process in Casework Supervision' (1975).
- MENZIES, I., *A Case Study in the Functioning of Social Systems* (1960). Отчет о службе медицинских сестер. Кляйнианский психоаналитик рассматривает тревоги и защиты, возникающие у медицинских сестер, и то, как они взаимосвязаны со структурой службы.

170

Рекомендации для дальнейшего чтения

MILLER, D. FL, *Growth to Freedom* (1964). Психологическое лечение правонарушителей. Особенно полезна демонстрация того, как аналитическое знание может помочь в организации терапевтического сообщества.

ROBERTSON, J., *Young Children in Hospital* (1958). Краткое введение в проблему сепарационной тревоги, написанное аналитиком, хорошо известным по его фильмам о детях в больнице.

Прикладной психоанализ: общие темы

FREUD, S., *Psychopathology of Everyday Life* (1901). Бессознательная мотивация и ее проявление в забывании, очитках, оговорках и т.п.

KLEIN, M., 'Some Reflections on the «Oresteia»' (From *Our Adult World and its Roots in Infancy*).

Психоаналитическое исследование трилогии об Ахилле.

MONEY-KYRLE, R. E., *Man's Picture of his World* (1961). Проводится множество связей между психоанализом и другими науками и показывается применение психоанализа к социальным вопросам. Особенно рекомендуются:

Chapter 1: The Nature of the Evidence. 8: On Ethics. 10: Avoidable Sources of Conflict. 11: On Political Philosophies.

SEGAL, FL, A Psycho-analytic approach to Aesthetics' (1956). В работе обсуждается, что заставляет художника творить и какие элементы составляют приятное эстетическое переживание.

STOKES, A and MELTZER, D., *Painting and the Inner World* (1963). A Stokes исследует работу Тернер (Turner) в свете аналитического знания. Включает диалог с Д. Мельтцером, кляйни-анским аналитиком, о социальной основе искусства и о том, как оно связано с депрессивной позицией.

Дополнительное чтение работ Э. Фрейда и М. Кляйн и введение в работу Кляйн

Книги, не указанные под предыдущими заголовками Короткие статьи отмечены*. FREUD, S., *On the History of the Psycho-Analytic Movement** (1914).

Рекомендации для дальнейшего чтения

*The Question of Lay Analysis** (1926) В этой работе Фрейд ведет воображаемый разговор с «непредубежденным наблюдателем», и поэтому имеет возможность многое объяснить и ответить на вопросы о психоаналитическом лечении. *Analysis of Phobia in a Five-Year-old Boy** (1909). *Beyond the Pleasure Principle** (1920). Метапсихология; об инстинктах жизни и смерти и о том, как Фрейд пришел к этой концепции. *The Interpretation of Dreams* (1900).

KLEIN, M., *Our Adult World and its Roots in Infancy* (1963). Психоаналитический подход к изучению нашего общества. *Envy and Gratitude* (1957). Психоаналитическое исследование, включающее клинические иллюстрации. 'On Identification'* (1955). Объясняет проективную идентификацию на основе исследования романа *If I were you*, Julian Green.

'On the Sense of the Loneliness'* (1963). Основательное исследование факторов, которые вносят вклад в наше чувство одиночества.

KLEIN, M. and RIVIERE, J., *Love, Hate and Reparation* (1937). Эта работа соотносит наше социальное поведение с конфликтом между любовью и ненавистью.

MELTZER, D., 'The Kleinian Development' (1978). Хронологический и критический обзор вклада Фрейда, Кляйн и Биона в наше сегодняшнее понимание мышления.

SEGAL, H., *Introduction to the Work of Melanie Klein* (1973). Книга основана на серии лекций для студентов, изучающих психоанализ, и представляет собой введение в кляйнианскую психоаналитическую теорию и практику. Содержит много клинических иллюстраций.

Библиография

- ABRAHAM, K., (1924) *A short Study of the Development of the Libido Viewed in the Light of Mental Disorders*, Selected Papers of Karl Abraham, Hogarth Press.
- ASSOCIATION OF PSYCHIATRIC SOCIAL WORKERS, (1964) *Relationships in Casework*, Assoc, of Psychiatric Social Workers.
- BICK, E., (1962) 'Child Analysis Today', *International Journal of Psycho-Analysis*, Vol. 43.
- (1964) 'Notes on Infant Observation in Psycho-analytic Training', *International Journal of Psycho-Analysis*, Vol. 45.
- BION, W R., (1957) 'Differentiation of the Psychotic from the Non-Psychotic Part of the Personality', *International Journal of Psycho-Analysis*, Vol. 38.
- (1959) 'Attacks on Linking', *International Journal of Psycho-Anal-ysis*, Vol. 40.
- (1961) *Experiences in Groups*, Tavistock Publications.
- (1962) *Learning from Experience*, Heinemann.
- BOWLBY, J., (1946) *Forty-four Juvenile Thieves and their Character and Home Life*, Bailliere, Tindall & Cassell.
- (1953) *Child Care and the Growth of Love*, Penguin.
- BREUR, J. and FREUD, S., (1893-5) *Studied on Hysteria*, Standard Ed. of the Complete Psychological Works of S. FREUD, Vol. 2, Hogart Press.
- FAMILY DISCUSSION BUREAU, (1962) *The Marital Relationships as a Focus for Casework*, Hitchin: Codicote Press.
- FERARD, M. L. and HUNNYBUN, N. K., (1962; *The Caseworker's Use of Relationship*, Mind & Medicine Monographs.

S^s

Библиография

- FREUD, S., (1895) *Psychotherapy of Hysteria*, Standard Ed. of the Complete Psychological Works of S. FREUD, Vol. 2, Hogart Press.
- (1900) *The Interpretation of Dreams*, Standard Ed. Vol. 4 and 5, Hogart Press.
- (1901) *Psychopathology of Everyday Life*, Standard Ed. Vol. 6 (1905) *Fragments of an Analysis of a Case of Hysteria*, Standard Ed. Vol. 7.
- (1909) *Analysis of Phobia in a Five-Year-old Boy*, Standard Ed. Vol. 10.
- (1914) *On the History of the Psycho-Analytic Movement*, Standard Ed. Vol. 14.
- (1917) *Mourning and Melancholia*, Standard Ed. Vol. 14.
- (1920) *Beyond the Pleasure Principle*, Standard Ed. Vol. 18.
- (1923) *The Ego and the Superego*, Standard Ed. Vol. 19.
- (1926) *The Question of Lay Analysis*, Standard Ed. Vol. 20.
- (1933) *Femininity, in New Introductory Lectures*, Standard Ed. Vol. 22.
- GOSLING, R., (1968) *What is Transference? The Psychoanalytic Approach*, Bailliere, Tindall & Cassell.
- GOSLING, R., and TURQUET, P. M., (1967) *The Training of General Practitioners in The Use of Small Groups in Training*, Hitch-in: Codicote Press.
- HARRIS, M. and CARR, H., (1966) 'Therapeutic Consultations', *Journal of Child Psychotherapy*, Vol. I, No. 4, Association of Child Psychotherapists (Non-Medical).
- HARRIS, M., OSBORNE, E., O'SHAUNESSY, E., ROSENBLUTH, D., and others, (1969) *You ... Year Old*, a series of paperbacks on year by year child development, Transworld Publications.
- HARRIS, M., (1969) *Inside Information on Understanding Infants*, Dickins Press.
- IRVINE, E. E., (1961/2) 'Psychosis in Parents' and 'Mental Illness as a Problem for the Family', *British Journal of Psychiatric Social Work*, Vol. 6.
- ISAACS, S., (1952) 'The Nature and Function of Phantasy' in *Developments in Psycho-Analysis*, Hogarth Press.

- JACQUES, E., (1965) 'Death and the Mid-Life Crisis', *International Journal of Psycho-Analysis*, Vol. 46.
- (1968) 'Guilt, Conscience and Social Behavior' in *The Psychoanalytic Approach*, Bailliere, Tindall & Cassell.
- KLEIN, M., (1926) 'Psychological Foundations of Child Analysis', in *Psychoanalysis of Children*, Hogarth Press.
- (1928) 'Early Stages of Oedipus Conflict and of Super-Ego Formation', in *Psychoanalysis of Children*, Hogarth Press.
- (1933) 'The Early Development of Conscience in the Child', in *Contribution to Psycho-Analysis*, Hogarth Press.
- (1934) 'On Criminality', in *Contribution to Psycho-Analysis*, Hogarth Press.
- (1935) 'A contribution to the Psychogenesis of Manic Depressive States', in *Contribution to Psycho-Analysis*, Hogarth Press.
- (1940) 'Mourning - Its Relation to the Manic-Depressive States', in *Contribution to Psycho-Analysis*, Hogarth Press. (1946) 'Notes of Some Schizoid Mechanisms', in *Developments in Psycho-Analysis*, Hogarth Press.
- (1948) 'On the Theory of Anxiety and Guilt', in *Developments in Psycho-Analysis*, Hogarth Press.
- (1952) 'On Observing The Behaviour of Young Infants', in *Developments in Psycho-Analysis*, Hogarth Press.
- (1955) 'On Identification' in *New Directions in Psycho-Analysis*, also in *Our Adult World and Its Roots in Infancy*, Hogarth Press. (See ref. below.)
- (1957) *Envy and Gratitude*, Tavistock Publications. (1963) 'On the Sense of Loneliness', in *Our Adult World and Its Roots in Infancy*, (See below.)
- (1963) *Our Adult World and Its Roots in Infancy and other Essays*, Heinemann.
- KLEIN, M. and RIVIERE, J., (1937) *Love, Hate and Reparation*, Hogarth Press.
- MELTZER, D. and STOKES, A (1963) 'Concerning the Social Basis of Art', in *Painting and the Inner World*, Tavistock Publications.
- MENZIES, I., 1960) A Case Study in the functioning of Social Systems as a Defense Against Anxiety', (A report on a Study of the

Библиография

- Nursing Service of a General Hospital), *Human Relation Journal*, Vol. 13, No 2. MIDDLEMORE, H. P., (1941) *The Nursing Couple*, Hamish Hamilton. MILLER, D. H., (1964) *Growth to Freedom*, Tavistock Publications.
- MONEY-KYRLE, R. E., (1961) *Man's Picture of his World*, Duckworth.
- ROBERTSON, J., (1958) *Young Children in Hospital*, Tavistock Publications.
- ROSENFELD, H. A., (1962) 'The Super-Ego and the Ego Ideal', *International Journal of Psycho-Analysis*, Vol. 43.
- (1965) *Psychotic States: A Psycho-Analytical Approach*, Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.
- SEGAL, H., 'A Psycho-analytic approach to Aesthetics', *International Journal of Psycho-Analysis*, Vol. 33.
- (1958) 'Fear of Death: Notes on the Analysis of an Old Man', *International Journal of Psycho-Analysis*, Vol. 39.
- (1964) *Introduction to the Work of Melanie Klein*, Heinemann. SPITZ, R., (1945) 'Hospitalism', *Psychoanalytic Study of the Child*, Vol. I.
- STEVENSON, Q., (1963) 'Skills in Supervision', in *New Thinking for Changing Needs*, Association of Social Workers.
- STOKES, A., (1963) *Painting and the Inner World*, Tavistock Publications.
- WILLIAMS, A H., (1965) 'The Treatment of Abnormal Murderers', *Howard Journal of Penology*, Vol. 2.
- WINNICOTT, C., (1963) 'Face to Face with Children', in *New Thinking for Changing Needs*, Association of Social Workers.
- WINNICOTT, D. W., (1955) 'The Depressive Position in Normal Emotional Development', *British Journal of Medical Psychology*, Vol. 28.
- (1963) 'The Mentally 111 in Your Caseload', in *New Thinking for Changing Needs*, Association of Social Workers.
- (1964) *The Child, The Family and The Outside World*, Penguin.
- (1965) *The Maturation Process and the Facilitating Environment*, Hogarth Press.

x;	Содержание
5.....	Предисловие М.Н. Тимофеевой
9.....	Благодарности
Ю.....	Введение
13	Часть I.
	Аспекты отношений
15.....	Глава 1.
	Чувства, которые консультант приносит в отношения с клиентом
16.....	Надежды консультанта
16.....	Быть полезным родителем
16.....	Быть терпимым
18.....	Понимать
19.....	Опасения и страхи консультанта
20.....	Расследование и копание в прошлом
21	Причинение вреда
21	Видеть «рентгеновскими глазами»
23.....	Глава 2.
	Чувства, с которыми приходит клиент
23.....	Надежды
23.....	Избавиться от боли
24.....	Найти того, кто поможет нести бремя забот
24.....	Быть любимым
25.....	Страхи, с которыми приходит клиент
25.....	Быть обвиненным
25.....	Быть наказанным
26.....	Быть оставленным
	Содержание
177	

27.....Глава 3.

Перенос и контрперенос

27.....Перенос и его значение для работы консультанта

28.....Понятие переноса

29.....Контрперенос

31.....Глава 4.

Фантазия

31Фантазия и консультант

32.....Фантазия и реальность

34.....Понятие бессознательной фантазии

36.....Связь между телом и мышлением

37.....Интроекция, проекция и внутренний мир

41.....Глава 5.

Любовь, ненависть и конфликт

41Полярность врожденных влечений

46.....Глава 6.

Взаимодействие

46.....Мать, ребенок и отец

48.....Динамическое взаимодействие

49.....Семья

50.....Схематичное представление взаимодействия

55.....Часть II.

Конфликты, тревоги и защиты

57.....Глава 7.

Тревоги преследования и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

57.....Испуганная клиентка

61Случай школьной фобии

63.....Инфантильные корни тревоги преследования

66.....Защиты от тревог преследования

71Глава 8.

Депрессивные тревоги и защиты от них у взрослого, ребенка и младенца

71Что значит слово «депрессия»?

72.....Расстроенная клиентка

74.....Определение депрессивной тревоги

75.....Корни депрессивных тревог в детстве и младенчестве

78.....Типы депрессивной тревоги.

Неспособность вынести депрессивную боль.

Депрессивные заболевания

78.....Отвергнутый близнец

82.....Избитый ребенок

84.....Брошенный ребенок

85.....Проблемная семья

88.....Факторы, усложняющие преодоление депрессивных тревог

88.....Внешние факторы

88.....Внутренние факторы

89.....Успешный выход из депрессивного конфликта - забота о других

91.....Глава 9.

Тревоги, связанные с утратой и скорбью

91Скорбь как реакция на различные виды утраты

92.....Взгляды З. Фрейда на скорбь

93.....Взгляды К. Абрахама на скорбь

93.....Внутреннее переживание утраты

94.....М. Кляйн: инфантильные корни тревог, связанных с утратой

97.....Скорбь об окончании отношений - переход к другому консультанту

99.....Переданный клиент

100... Тяжелая утрата

101.... Вдова

106... Краткие примеры реакции на утрату

106.....Неспособность к скорби

107.....Правонарушения

107.....Тяжелая утрата в семье

108.... Скорбь об утрате функций

110.... Скорбь об утрате молодости и жизни

114.... Симптомы неудачного отношения к утрате в среднем возрасте

115.... Резюме

Содержание

179

116... Глава 10.

Восхищение и зависть

116.... Определение зависти

118.... Внешние обстоятельства, стимулирующие зависть

119.... Восхищение и благодарность

в сравнении с завистливым разрушением 120.... Неспособность принять помощь 1 23... Действие бессознательной зависти 1 25 ... Зависть к креативности пары 126.... Некоторые защиты от зависти

129 Часть III.

Достижение инсайта

и его применение в работе консультанта

131.... **Введение**

133. Глава 1 1.

Достижение инсайта

133... Пример двух различных подходов

134.... Подходящий сеттинг

1 37.... Как мы узнаем, что чувствуют другие?

142... **Глава 12.**

Терапевтическое взаимодействие

143.... Понимание, поддержка и контейнирование душевной боли 146.... Различные виды поддержки при душевной боли 155.... Комбинирование действия с пониманием

155.....Мать в момент срыва

156.....Нет денег в доме

158.... Соображения, управляющие активным вмешательством и поведением консультанта

161 ..**Глава 13.**

Размышления об ответственности и нагрузке на консультанта

180

Содержание

161.... Степень и границы ответственности

164... Нагрузка на терапевта и некоторые защиты

167. Рекомендации для дальнейшего чтения 173... Библиография

Иска Зальцбергер-Виттенберг
ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ИНСАЙТ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Кляйнианский подход

Перевод И. Пантелеевой

Редактор *И.В. Тетикша*

Компьютерная верстка *А.С. Масаев*

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

Изд. лиц. № 061747

Гигиенический сертификат

№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

Подписано в печать 20.12.2005 г.

Формат 60x88/16. Гарнитура Петербург. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 12. Уч.-изд. л. 8,4. Тираж 2000 тыс. экз.

Заказ №2519

М.: Независимая фирма «Класс», 2006. - 192 с.

103062, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

E-mail: igisp@igisp.ru

Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 5-86375-134-7 (РФ)

Отпечатано в ППП «Типография НАУКА» 121099, Москва, Шубинский пер., 6.

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